Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему. Практическое руководство.
Йонге Мингьюр Ринпоче

ПРЕДИСЛОВИЕ

Нам довелось стать свидетелями беспрецедентного эпизода в истории науки:
серьёзного и заинтересованного диалога между учёными и представителями
созерцательных, медитативных традиций. С научной точки зрения, некоторые
результаты этой встречи оказались весьма поучительными. В моей собственной
отрасли науки — психологии — всегда считалось, что она зародилась в Европе и
Америке в начале XX века. Но оказывается, что такая точка зрения исторически
недальновидна и навязана западной культурой, так как теории, посвященные уму и
его функционированию, — иными словами, психологические системы — были созданы в
большинстве великих мировых религий, которые происходят из Азии.
Когда я, будучи студентом, в семидесятые годы путешествовал по Индии, мне
довелось изучать Абхидхарму, которую следует считать одним из самых утончённых
образцов такой древней психологии, созданной в буддизме. Я был поражён,
обнаружив, что основные вопросы науки ума исследовались на протяжении
тысячелетий, а не какого-то одного столетия. Клиническая психология, которой я
тогда занимался, стремится помогать людям избавляться от различных эмоциональных
расстройств. Но, к своему удивлению, я обнаружил, что в этой системе
тысячелетней давности разработаны методы, направленные не только на исцеление
душевных страданий, но и на расширение таких положительных человеческих
способностей, как сострадание и сочувствие. Однако я никогда не слышал о такой

психологии ни на одном из своих учебных курсов.

В наши дни интенсивный диалог между практикующими эту древнюю внутреннюю науку и современными учёными превратился в активное сотрудничество. Этому плодотворному рабочему сотрудничеству в большой степени способствовали Его Святейшество Далай-лама и Институт ума и жизни, которые в течение нескольких лет устраивали встречи и дискуссии практиков и знатоков буддизма с ведущими представителями современной науки. То, что начиналось с пробных бесед, вылилось в программу совместных исследований. В результате эксперты буддийской науки ума совместно с неврологами разработали формат исследования, которое должно было документально зафиксировать воздействие этих ментальных упражнений на нервную систему человека.

Одним из опытных практиков, принимавших наиболее активное участие в этом сотрудничестве, был Мингьюр Ринпоче, который работал с Ричардом Дэвидсоном, директором Вейсмановской лаборатории нейрофизиологии и функционирования мозга Университета Висконсина. Эти исследования дали поразительные результаты; если их удастся воспроизвести, они могут навсегда изменить некоторые основные научные представления. В частности, было продемонстрировано, что регулярные занятия медитацией на протяжении многих лет в состоянии повысить способность к положительным изменениям активности мозга в такой степени, которая и не снилась современной когнитивной неврологии.

Пожалуй, самые ошеломляющие результаты были получены при исследовании небольшой группы адептов медитации, среди которых был и Мингьюр Ринпоче (свой опыт он описывает в этой книге). Во время медитации на сострадание нейронная активность в важнейшем центре мозга, отвечающем за переживание счастья,

повышалась на 700—
800 процентов! У обычных испытуемых участвовавших в исследовании добровольцев,
которые лишь недавно начали медитировать, активность той же области мозга
возрастала всего на 10—15 процентов.
Эти адепты медитации оттачивали своё мастерство на протяжении многих лет
затворничества, посвящая созерцанию в общей сложности от 10 000 до 55 000 часов,
что аналогично уровням тренировок спортсменов олимпийского класса. В этом
отношении Мингьюра Ринпоче можно считать вундеркиндом. Будучи ещё маленьким
мальчиком, он прошёл основательную подготовку по медитативным техниками у своего
отца Тулку Ургьена Ринпоче, одного из самых известных учителей, покинувших Тибет
незадолго до китайской оккупации. Это вдохновило Мингьюра Ринпоче предпринять
трёхлетнее медитативное затворничество в тринадцатилетнем возрасте. И когда он
закончил своё уединение, его назначили учителем медитации в следующем трёхлетнем
затворничестве в том же центре.
Не менее необычно и то, что Мингьюр проявляет глубокий интерес к современной
науке. Он с увлечением участвовал в нескольких конференциях Института ума и
жизни, пользуясь любой возможностью лично встретиться с учёными, которые могли
более подробно объяснить что-то из своей области. Во многих из таких бесед
обнаруживались удивительные аналогии между ключевыми положениями буддизма и
современными научными знаниями — не только в психологии, но и в космологических
теориях, вытекающих из новейших достижений квантовой физики. Суть этих бесед
изложена в данной книге.
Однако здесь эти эзотерические положения вплетены в более широкое повествование,
представляющее собой практическое введение в основные техники медитации, которым

в столь ясной и доступной форме учит Мингьюр Ринпоче. В конечном счёте эта книга
— практическое руководство по преобразованию нашей жизни, изменению её к
лучшему. И первый шаг в этом путешествии начинается с любого места, в котором бы
мы ни находились.

Дэниел Гоулман

Будда, мозг и нейрофизиология счастья

Йонге Мингьюр Ринпоче

История этой книги начиналась с довольно простой задачи — собрать воедино записи
ранних лекций Йонге Мингьюра Ринпоче, с которыми он выступал в буддийских
центрах по всему миру, и сделать из всего этого более или менее логически
связный текст. Но, как часто бывает, простые задачи перерастают свои
первоначальные рамки, превращаясь в гораздо более крупные проекты. Поскольку
большинство полученных мною записей относились к первым годам преподавания
Ринпоче, они не отражали глубокого понимания современной науки, которое Ринпоче
приобрёл в результате последующего общения с европейскими и североамериканскими
учёными, участия в конференциях Института ума и жизни[1], а также собственного
опыта в качестве испытуемого в исследованиях Вейсмановской лаборатории
нейрофизиологии и поведения мозга в Университете Висконсина в Мэдисоне.

К счастью, у меня появилась возможность поработать над рукописью непосредственно
с Ринпоче, когда в последние месяцы 2004 года он прервал своё мировое турне и
задержался в Непале. Я должен признаться, что меня не столько привлекала,
сколько пугала перспектива провести несколько месяцев в стране, охваченной
стычками между правительством и маоистскими повстанцами. Но все те неудобства,
которые мне довелось испытать за это время, с лихвой окупились экстраординарной
возможностью ежедневно проводить час или два в компании одного из самых

харизматичных, умных и образованных учителей, которых мне посчастливилось встретить.

Йонге Мингьюр Ринпоче, родившийся в 1975 году в непальской местности Нубри, стал восходящей звездой среди нового поколения учителей тибетского буддизма, воспитывавшихся за пределами оккупированного Тибета. Помимо глубокого знания практических и философских аспектов древней традиции, он также необычайно осведомлён о всех нюансах и сложностях современной культуры, поскольку почти десять лет преподавал по всему миру, встречаясь и разговаривая с самыми разными людьми — от учёных с мировым именем до сельских жителей, пытающихся устранить бытовую вражду со сварливыми соседями.

Мне кажется, что лёгкость, с которой Ринпоче способен разрешать сложные и порой весьма эмоционально заряженные ситуации, встречающиеся ему во время мировых турне, отчасти происходит из того, что его с раннего возраста готовили к перипетиям общественной жизни. Когда ему было три года, Шестнадцатый Кармапа (один из самых почитаемых учителей тибетского буддизма XX века), официально признал его седьмым воплощением Йонге Мингьюра Ринпоче — учёного и адепта медитации XVII века, который был особенно известен глубиной своей учёности и мастерством в наиболее продвинутых методах буддийской практики. Примерно в то же время Дилго Кхьенце оповестил родителей Ринпоче, что их сын также является воплощением Кьябдже Кангьюра Ринпоче, мастера медитации, обладавшего невероятным талантом в духовной практике; он был одним из первых великих тибетских учителей, добровольно покинувших свою родину после политических перемен, которые начали сотрясать Тибет в пятидесятые годы XX века, и до самой смерти учил огромное количество восточных и западных учеников.

Здесь, возможно, понадобится небольшое разъяснение для тех, кто не знаком с тибетской системой осознанного перевоплощения. В соответствии с традицией тибетского буддизма считается, что великие учителя, достигшие высших уровней духовной реализации и движимые великим состраданием, сознательно перерождаются вновь и вновь, для того чтобы помогать всем живым существам открывать в себе полную свободу от боли и страдания. Таких мужчин и женщин, страстно преданных делу освобождения всех страждущих существ, по-тибетски называют тулку, что можно примерно перевести как «телесная эманация». Несомненно, самый известный тулку нашего времени — Далай-лама, чьё нынешнее, четырнадцатое, воплощение олицетворяет ту сострадательную заботу о благе других существ, что присуща всякому перевоплощённому учителю.

Впрочем, вы сами можете решать, во что верить: в то, что нынешний Йонге Мингьюр Ринпоче пронёс через последовательные перевоплощения один и тот же широкий спектр практического и интеллектуального мастерства, или что он овладел им в этой жизни благодаря поистине исключительному уровню личного усердия. Его отличает от предыдущих носителей этого имени глобальный масштаб влияния и известности. В то время как возможности предыдущих воплощений Йонге Мингьюра Ринпоче были до некоторой степени ограничены географической и культурной изоляцией Тибета, сложившиеся обстоятельства позволяют нынешнему носителю этого титула доносить всю глубину и широту своего мастерства до тысяч людей от Малайзии до Манхэттена и Монтеррея.

Однако титулы и родословная мало чем могут помочь в защите от жизненных трудностей, которых на долю Мингьюра Ринпоче, определённо, выпало немало.

Ринпоче искренне рассказывает, что, хотя он рос в любящей семье, в известном своей первозданной красотой регионе непальских Гималаев, в раннем возрасте его преследовал недуг, который западные специалисты, вероятно, определили бы как паническое расстройство. Когда он в первый раз рассказывал мне о том, какой глубокой тревогой было отмечено его детство, мне было трудно поверить, что такой сердечный и обаятельный молодой человек провёл большую часть своего детства в постоянном страхе. То, что он сумел справиться со своим недугом и преодолеть его, не прибегая к обычным фармацевтическим и психотерапевтическим методам лечения, свидетельствует не только о необычайной силе его характера, но и об эффективности практик тибетского буддизма, о которых он рассказывает в этой своей первой книге.

Личное свидетельствование Ринпоче — не единственное доказательство его победы над разрушительным эмоциональным страданием. В 2002 году Мингьюр Ринпоче вместе с семью другими опытными практиками буддийской медитации принимал участие в исследованиях, которые проводили доктор Антуан Луц — невролог, обучавшийся у Франциско Варелы, и доктор Ричард Дэвидсон — всемирно известный нейрофизиолог и член Научно-консультативного Совета Национального института умственного здоровья. В Вейсмановской лаборатории в Мэдисоне, штат Висконсин, испытуемые проходили целый ряд неврологических тестов, в которых, в частности, применялась новейшая технология функциональной МР-томографии, позволяющая получать своего рода «кинограмму» изменений уровней активности различных областей мозга (в отличие от обычной МР-томографии, которая даёт лишь статичные изображения) [2].

Электроэнцефалографическое оборудование, использовавшееся для

измерения
мельчайших электрических импульсов, возникающих при коммуникации клеток мозга,
также было весьма сложным [3]. В то время как в обычной процедуре электроэнцефалографии для измерения электрических потенциалов на поверхности
кожи головы используются только 16 электродов, в Вейсмановской лаборатории
использовались 128 электродов, что позволяло измерять малейшие изменения
электрической активности глубоко внутри мозга испытуемых.
Результаты МРТ- и ЭЭГ-исследований этих восьми йогинов-адептов медитации были
впечатляющими на двух уровнях. Во время практики медитации на сострадание и
любящую доброту зона мозга, активность которой обычно бывает связана с материнской любовью и сочувствием, у опытных практиков медитации была более
заметно активизирована, чем у контрольных испытуемых того же возраста, которые
за неделю до сканирования получили наставления по медитации и занимались ею
ежедневно. Способность Мингьюра Ринпоче вызывать у себя такое альтруистическое и
положительное состояние была поистине поразительной, поскольку даже люди, не
страдающие от приступов паники, нередко испытывают чувство клаустрофобии, лежа в
узком пространстве МР-томографа. Тот факт, что Ринпоче мог столь умело сосредоточивать свой ум даже в таких условиях, показывает, что тренировка в
медитации позволила ему полностью преодолеть склонность к паническим приступам.
Ещё более удивительными были результаты электроэнцефалографических измерений
активности мозга опытных практиков во время медитации. Насколько я понимаю, они
столь явно выходили за пределы обычных показаний ЭЭГ, что это поначалу навело
сотрудников лаборатории на мысль о возможной неисправности оборудования. Но
после того как они спешно дважды перепроверили оборудование и исключили
возможность механического сбоя, им пришлось признать тот факт, что

электрическая активность мозга испытуемых, связанная с вниманием и феноменальным осознанием, превосходит всё, что они когда-либо видели. Выходя за рамки обычно осторожного и взвешенного языка современных учёных, Ричард Дэвидсон так вспоминал об этом в недавнем интервью журналу Time: «Это было восхитительно... Мы не ожидали увидеть что-то, настолько впечатляющее...». [4]

На следующих страницах Ринпоче откровенно рассказывает о своих личных трудностях и о том, как он боролся, чтобы их преодолеть. Он также описывает свою первую встречу в детстве с молодым чилийским учёным Франциско Варелой, который впоследствии стал одним из ведущих неврологов XX века. Варела был учеником отца Мингьюра Ринпоче, Тулку Ургьена Ринпоче — мастера медитации, обладавшего глубочайшей мудростью и опытом, чьи учения привлекали тысячи последователей в Европе, Северной Америке и Азии. Варела стал близким другом Мингьюра Ринпоче, познакомив его с западными представлениями о природе и функциях человеческого мозга. Заметив интерес Мингьюра Ринпоче к науке, другие западные последователи Тулку Ургьена начали учить молодого Ринпоче физике, биологии и космологии. Эти ранние «уроки науки», полученные Ринпоче в девятилетнем возрасте, оказали на него глубокое воздействие, в конечном счёте побудив его найти способ соединить принципы тибетского буддизма и современной науки таким образом, чтобы они были доступны тем, кто нуждается в практических средствах достижения устойчивого ощущения личного благополучия, но не способен разобраться в научных публикациях и со скептицизмом или страхом относится к огромному объёму классической буддийской литературы.

Однако прежде чем приступить к такому проекту, Ринпоче должен был

завершить своё
формальное буддийское образование. С одиннадцати до тринадцати лет он постоянно
ездил туда и обратно между обителью своего отца в Непале и индийским монастырём
Шераб Линг — главной резиденцией Двенадцатого Тай Ситу Ринпоче, одного из
наиболее значимых учителей тибетского буддизма, живущих в наши дни. Под
руководством буддийских мастеров в Непале и Шераб Линге он усиленно изучал
сутры, содержащие слова Будды, и шастры — собрания комментариев к сутрам,
составленные индийскими учёными, а также оригинальные тексты и комментарии,
написанные тибетскими мастерами. По завершении периода обучения, в 1988 году,
Тай Ситу Ринпоче дал молодому ламе разрешение участвовать в первой трёхгодичной
программе ретрита, или медитативного затворничества, в Шераб Линге. Эта
программа, созданная столетия назад для углублённого обучения медитации,
включает в себя подробное изучение основных медитативных практик тибетского
буддизма. Поскольку в то время Мингьюру Ринпоче было всего тринадцать лет, он
стал самым молодым учеником в истории тибетского буддизма, которому разрешили
участвовать в этой программе. В течение этих трёх лет Ринпоче достиг столь
впечатляющих успехов, что по завершении программы Тай Ситу назначил его
руководителем следующего ретрита в Шераб Линге. Таким образом, в свои семнадцать
лет Ринпоче стал самым молодым руководителем ретрита за всю историю тибетского
буддизма. В этой роли руководителя ретрита он провёл в затворничестве в общей
сложности почти семь лет.
По завершении второго затворничества, в 1994 году, Ринпоче поступил в семинарию
(по тибетски — шедра), чтобы продолжить формальное образование посредством

глубокого изучения основных буддийских текстов. В следующем году Тай Ситу назначил его главным представителем Шераб Линга; в этой должности Ринпоче наблюдал за всем спектром деятельности монастыря и заново открыл там шедру, где продолжал собственное образование, одновременно работая учителем. В течение следующих нескольких лет Ринпоче делил своё время между курированием монастырской жизни, преподаванием и собственными занятиями в шедре и ролью руководителя следующего трехгодичного ретрита. В 1998 году в возрасте 23 лет он получил полное монашеское посвящение.

С девятнадцати лет — возраста, в котором большинство из нас увлечены более мирскими интересами, — Мингьюр Ринпоче следовал изнурительному расписанию, которое включало в себя контроль за деятельностью монастырей в Непале и Индии, лекционные турне по всему миру, личные консультации, заучивание наизусть сотен страниц буддийских текстов и усвоение всего, что можно, от последних живых представителей поколения учителей медитации, родившихся и воспитанных в Тибете.

За всё то время, что я знаю Ринпоче, меня больше всего впечатляла его способность встречать любой вызов не только с неизменной выдержкой, но и с острым, очень своевременным чувством юмора. Не раз, когда во время своего пребывания в Непале я корпел над записями нашей беседы, состоявшейся накануне, Ринпоче делал вид, что засыпает или собирается выскочить из окна. Со временем я понял, что он просто подтрунивал надо мной из-за того, что я так серьёзно отношусь к работе, самым непосредственным образом показывая, что для буддийской практики необходима определённая степень легкомыслия. Ибо в первом учении, данным Буддой по достижении просветления, говорится, что если суть обычной жизни состоит в страдании, то самым действенным противоядием от него

является смех — в
особенности смех над собой. Каждая частичка опыта становится ярче, когда вы
научились смеяться над собой.
Это, пожалуй, самый важный урок, который Ринпоче преподал мне за то время, что я
провёл с ним в Непале, и я столь же благодарен за него, как и за то глубокое
понимание природы человеческого ума, которым Ринпоче смог поделиться со мной
благодаря своей уникальной способности соединять тонкости тибетского буддизма и
удивительные откровения современной науки. Я искренне надеюсь, что каждый
читатель этой книги сможет найти свой собственный путь к освобождению в
лабиринте личного страдания, дискомфорта и отчаяния, которые характеризуют
повседневную жизнь, и, подобно мне самому, научится смеяться.
В заключение я хочу заметить, что большинство цитат из тибетских и санскритских
текстов принадлежат перу других переводчиков — подлинных мастеров своего дела,
которым я спешу выразить свою глубокую признательность за ясность их ума,
учёность и проницательность. Те немногие цитаты, которые приводятся без прямых
ссылок на других авторов, являются моими собственными переводами, тщательно
проработанными вместе с Ринпоче, чьё глубокое понимание древних молитв и
канонических текстов открыло мне ещё одну грань характера настоящего буддийского
мастера.
Эрик Свонсон

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ОСНОВА

Все живые существа, включая и нас самих, уже обладают изначальным семенем
пробуждения.

Гампопа. Драгоценное украшение освобождения

1

ПУТЕШЕСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ

Если и есть какая-то религия, которая могла бы соответствовать представлениям

современной науки, то это буддизм.
Альберт Эйнштейн

Опытный буддист не считает буддизм религией. Он воспринимает его как своего рода науку, метод исследования собственного опыта с помощью техник, которые позволяют беспристрастно изучать свои действия и реакции, чтобы осознавать: «Ага, так вот как работает мой ум. Вот что мне нужно делать для того, чтобы испытывать счастье. А вот чего мне следует избегать, чтобы не испытывать страдание».

В своей основе буддизм очень практичен. Он учит тому, как обрести спокойствие, счастье и уверенность, избегая тревог, безысходности и страха. Сущность буддийской практики связана не столько со стремлением изменить свои мысли или поведение, чтобы стать лучше, сколько с осознанием того, что вы — хороший, цельный и совершенный человек, какими бы вам ни казались обстоятельства, определяющие вашу жизнь. Она направлена на осознание врождённого потенциала вашего ума. Другими словами, буддизм имеет своей целью не столько достижение благополучия, сколько осознание того, что вы в этот самый момент уже являетесь таким цельным, совершенным и, в сущности, благополучным человеком, в которого вы только могли мечтать однажды превратиться.

В это трудно поверить, не так ли?

Что ж, я тоже долгое время не верил.

Я хочу начать с признания, которое может звучать странно в устах того, кто считается перевоплощённым ламой и, по идее, должен был сделать в прошлых жизнях множество прекрасных вещей. С раннего детства меня преследовали чувства тревоги и страха. Моё сердце бешено билось, и я часто покрывался испариной, когда оказывался рядом с незнакомыми людьми. И у этого неудобства, которое я вынужден был постоянно испытывать, не было никаких видимых причин. Я жил в прекрасной долине и был окружён любящей семьёй, множеством монахов и монахинь

и другими
людьми, которые были глубоко погружены в изучение того, как раскрывать в себе
внутренний мир и счастье. Тем не менее тревога следовала за мной повсюду, словно
тень.
Мне было, наверное, около шести лет, когда я впервые почувствовал себя немного
лучше. Побуждаемый по большей части детским любопытством, я начал лазить по
холмам, окружающим мою долину, обследуя пещеры, где провели свою жизнь в
медитации многие поколения буддийских йогинов. Иногда я залезал в пещеру и делал
вид, что медитирую. Конечно, я и представления не имел, как медитировать, и
просто сидел там, повторяя в уме мантру ОМ МАНИ ПЕМЕ ХУНГ — особую комбинацию
древних санскритских слогов, известную почти всем тибетцам, как буддистам, так и
небуддистам. Порой я сидел часами, мысленно повторяя мантру и не понимая, что я
делаю. Тем не менее я начинал ощущать, что мной постепенно овладевает чувство
покоя.
Однако после трёх лет, проведённых в пещерах в попытках понять, как медитировать, уровень моей тревоги возрос до такой степени, что на Западе его,
вероятно, диагностировали бы как полностью развившееся паническое расстройство.
В течение некоторого времени я получал неформальные наставления от своего деда,
великого мастера медитации, который предпочитал умалчивать о своих достижениях,
но в конце концов набрался смелости попросить маму передать моему отцу, Тулку
Ургьену Ринпоче (который при жизни был повсеместно признан как чрезвычайно
одарённый учитель), просьбу пройти у него формальное обучение. Отец согласился и
в течение трёх следующих лет давал мне наставления по различным методам
медитации.
Поначалу я понимал немного. Я старался успокоить свой ум так, как он

учил, но мой ум не желал успокаиваться. На самом деле в те первые годы формального обучения я обнаружил, что отвлекаюсь больше, чем прежде. Меня раздражало всё что угодно: физические неудобства, звуки на заднем плане, конфликты с другими людьми. Спустя много лет я пойму, что в действительности это не было регрессом; я просто начинал в большей степени осознавать непрерывный поток мыслей и ощущений, которые не замечал ранее. Увидев, как через тот же процесс проходят другие люди, я теперь понимаю, что этот опыт типичен для всех, кто только учится исследовать свой ум с помощью медитации.

Хотя я всё же начал переживать короткие мгновения спокойствия, страх и паника продолжали преследовать меня, как голодные духи, — в особенности потому, что каждые несколько месяцев меня посылали в монастырь Шераб Линг, главную резиденцию Двенадцатого Тай Ситу Ринпоче, одного из величайших мастеров тибетского буддизма среди ныне живущих, а также одного из моих основных учителей. Великую мудрость и доброту, которые он вложил в моё развитие, мне никогда не оплатить сполна. Там я должен был обучаться у новых наставников, среди незнакомых учеников. Потом меня отправляли обратно в Непал для продолжения обучения у отца, и так я провёл почти три года, путешествуя туда и обратно между Непалом и Индией, получая формальные наставления от отца и от учителей в Шераб Линге.

Один из самых тяжёлых моментов случился незадолго до моего двенадцатого дня рождения, когда меня послали в Шераб Линг по торжественному случаю, вызывавшему во мне особый трепет, — для официального признания в качестве перевоплощения Йонге Мингьюра Ринпоче. На этой церемонии собрались сотни людей, и

мне пришлось часами принимать их подарки и давать благословения, как будто я был кем-то очень важным, а не напуганным двенадцатилетним мальчиком. По прошествии нескольких часов я стал таким бледным, что мой старший брат Цокньи Ринпоче, стоявший рядом со мной, подумал, что я вот-вот потеряю сознание.

Когда я оглядываюсь на прошлое и вижу всю доброту, проявленную моими учителями, я недоумеваю, как я мог так всего бояться. Теперь мне кажется, что основа моей тревоги заключалась в том, что я ещё не вполне осознавал действительную природу своего ума. У меня было чисто интеллектуальное понимание, но не было непосредственного опыта, который позволил бы мне увидеть, что все переживаемые мною страхи и неудобства были порождениями моего собственного ума и что непоколебимая основа спокойствия, уверенности и счастья была ко мне ближе, чем мои собственные глаза.

В то же самое время, когда я начинал формальное буддийское обучение, происходило нечто чудесное, но тогда я ещё не понимал, что этот новый поворот событий окажет длительное воздействие на мою жизнь и фактически ускорит мой личный прогресс.

Меня постепенно знакомили с идеями и открытиями современной науки — в частности, в области, касающейся изучения природы и функционирования мозга.

ВСТРЕЧА УМОВ

Чтобы увидеть, что происходит на самом деле, мы должны сесть, исследовать свой ум и изучить свой опыт. Нам нужно пройти через этот процесс.

Калу Ринпоче. Драгоценное украшение проявленных наставлений

Я был ещё ребёнком, когда встретился с Франциско Варелой, чилийским биологом, которому в будущем предстояло стать одним из самых известных неврологов XX века.

Франциско приехал в Непал, чтобы изучать буддийские методы исследования ума и обучаться у моего отца, чья репутация привлекала многих западных последователей.

Когда мы не учились и не занимались практикой, Франциско часто говорил со мной о современной науке, особенно о своей специальности — структуре и функционировании мозга. Разумеется, он старался облекать свои уроки в слова, которые были бы понятны девятилетнему мальчику. Когда другие западные ученики отца заметили мой интерес к науке, они тоже начали учить меня тому, что знали из современных теорий биологии, психологии, химии и физики. Это чем-то напоминало одновременное изучение двух языков: с одной стороны — буддизма, а с другой — современной науки.

Помнится, я даже думал, что между ними, по-видимому, нет никакой существенной разницы. Отличались слова, а смысл казался практически одинаковым. Кроме того, через некоторое время я начал видеть, что и западные, и буддийские учёные подходили к своим предметам на редкость схожим образом. Классические буддийские тексты начинаются с представления теоретического или философского базиса исследования, традиционно именуемого основой. Затем они переходят к различным методам практики, которые обычно называют путём, и заканчиваются анализом результатов личных экспериментов, описываемых как плод, а также советами по дальнейшему обучению. Западные научные исследования часто имеют аналогичную структуру, начинаясь с теории или гипотезы, а затем переходят к объяснению методов, с помощью которых проверяется теория, и к анализу и сопоставлению экспериментальных результатов с исходной гипотезой.

Одновременно изучая современную науку и буддийскую практику, я был больше всего поражён тем, что буддизм способен научить людей интроспективному, или субъективному, подходу к реализации их полного потенциала счастья, тогда как

западная точка зрения предлагает более объективное объяснение того, почему и как действуют учения. Сами по себе и буддизм, и современная наука обладают выдающимися знаниями о работе человеческого ума. Взятые вместе, они образуют более полное, ясное и завершённое целое.

Когда мои скитания между Индией и Непалом близились к концу, я узнал, что в монастыре Шераб Линг вот-вот начнётся трёхлетняя программа медитативного затворничества. Руководителем программы должен был стать Селдже Ринпоче, один из моих главных учителей в Шераб Линге. В то время Селдже Ринпоче считался одним из самых опытных мастеров тибетского буддизма. У этого мягкого человека с тихим голосом была поразительная способность делать или говорить именно то, что было правильным, и именно тогда, когда это было необходимо. Я уверен, что некоторые из вас бывали рядом с людьми, которые оказывали сходное воздействие, — людьми, способными преподавать невероятно глубокие уроки, вовсе не подавая виду, что они вас чему-то учат. Само то, какие они есть, это урок, который остаётся с вами на всю жизнь.

Поскольку Селдже Ринпоче был очень стар, и это, скорее всего, мог быть последний ретрит под его руководством, мне очень хотелось принять в нём участие. Однако мне было всего тринадцать лет, что обычно считается слишком юным возрастом для того, чтобы переносить тяготы трёхлетнего затворничества. Я очень просил своего отца замолвить за меня слово, и в конце концов Тай Ситу Ринпоче дал мне разрешение участвовать в ретрите.

Но прежде чем описывать мои переживания в течение тех трёх лет, я чувствую необходимость немного поговорить об истории тибетского буддизма, что, как мне кажется, может помочь объяснить, почему я так хотел уйти в затворничество.

ВАЖНОСТЬ ЛИНИИ ПРЕЕМСТВЕННОСТИ

Концептуального знания недостаточно ...у вас должна быть убеждённость,
происходящая из личного опыта.

Девятый Гьялванг Кармапа. Махамудра: океан определяющего смысла

Метод исследования ума и непосредственной работы с ним, который мы называем буддизмом, берёт своё начало в учениях молодого индийского царевича по имени Сиддхартха. Когда Сиддхартха воочию увидел ужасные страдания людей, которым не довелось вырасти в той же привилегированной, царственной среде, в которой посчастливилось родиться и жить ему, он отказался от безопасности и уюта своего дома ради того, чтобы найти решение проблемы человеческого страдания. Страдание проявляется во многих формах, начиная с назойливого внутреннего шёпота, говорящего нам, что мы были бы счастливее, если только какой-то незначительный аспект нашей жизни был бы другим, и заканчивая муками болезни и ужасом смерти.

Сиддхартха стал аскетом и странствовал по Индии, чтобы обучаться у учителей, заявлявших, что они уже нашли то решение, которое он искал. К сожалению, ни их ответы, ни практики, которым они его обучили, не казались ему полностью совершенными. В конце концов он решил отказаться от всех советов извне и искать решение проблемы страдания там, откуда оно, как он начал подозревать, происходит: а именно в своём уме. Сидя в тени дерева в месте под названием Бодхгая, что в северо-восточной индийской провинции Бихар, он стал всё глубже и глубже погружаться в свой ум, полный решимости найти ответ или умереть. Спустя много дней и ночей он наконец обнаружил то, что искал — фундаментальное осознавание, которое было неизменным, нерушимым и необъятным. Выйдя из этого состояния глубокой медитации, он уже не был Сиддхартхой. Он стал Буддой, что на санскрите означает «пробуждённый».

В нём пробудился полный потенциал его собственной природы, которая ранее была ограничена тем, что обычно называют двойственностью, то есть представлением о независимо реальном «Я», отдельном от того, что кажется независимо реальным «другим», существующим вне этого «Я». Как мы узнаем в дальнейшем, такая двойственность не является пороком или дефектом. Это сложный механизм выживания, глубоко укоренённый в структуре и функционировании мозга; как и другие механизмы, его можно изменять посредством личного переживания.
Будда постиг эту способность к изменению путём внутреннего самоисследования. То, как в уме укореняются ошибочные понятия и как от них можно избавиться, стало темой учений, которые он давал более сорока лет своей жизни, путешествуя по Индии и привлекая сотни и тысячи учеников. И вот две с половиной тысячи лет спустя современные учёные с помощью сложных клинических исследований начинают показывать, что знания, которые Будда обрёл посредством внутреннего наблюдения, поразительно точны и достоверны.
Поскольку восприятие и понимание Будды выходили далеко за пределы представлений обычных людей о самих себе и природе реальности, он, как и другие великие учителя до и после него, был вынужден передавать обретённое им знание посредством иносказаний, притч, загадок и метафор. Ему приходилось использовать слова. И хотя его слова впоследствии были записаны на санскрите, пали и других языках, они всегда передавались устно от поколения к поколению. Почему? Потому что, когда мы слышим слова Будды и мастеров, следовавших по его стопам и достигших такого же освобождения, нам приходится думать над их смыслом и применять этот смысл к своей собственной жизни. При этом в структуре и функциях нашего мозга происходят изменения (многие из которых будут

обсуждаться на
следующих страницах), приносящие нам такую же свободу, какую обрёл Будда.
В течение столетий после смерти Будды его учения начали распространяться во
многих странах, включая Тибет, где географическая изоляция от остального мира
создавала совершенные условия для того, чтобы поколение за поколением учителя и
ученики могли полностью посвящать себя учёбе и практике. Тибетские мастера,
достигшие просветления и ставшие буддами ещё при жизни, передавали всё, что они
узнали, наиболее достойным ученикам, которые, в свою очередь, передавали эту
мудрость своим собственным последователям. Таким образом, в Тибете установилась
непрерывная линия учений, основывающихся на наставлениях Будды, аккуратно
записанных его ранними последователями, и на подробных комментариях к этим
первоначальным учениям. Однако реальное преимущество тибетского буддизма — то,
что даёт ему такую чистоту и силу, — это прямая связь между сердцами и умами
мастеров, устно и зачастую тайно передавших своим ученикам основные познания,
которые они обрели посредством личного опыта.
Поскольку многие области Тибета сами по себе отделены друг от друга горами,
реками и долинами, учителям и ученикам зачастую было трудно перемещаться, чтобы
делиться друг с другом опытом. В результате этого в различных регионах линии
учения развивались слегка по - разному. В настоящее время существуют четыре
основные школы, или линии, тибетского буддизма: Ньингма, Сакья, Кагью и Гелуг.
Несмотря на то что все эти крупные школы развивались в разное время и в
различных местах Тибета, у них одни и те же основные принципы, практики и
верования. Мне доводилось слышать, что различия между ними, подобно различиям
между разными ветвями протестантизма, заключаются главным образом в

терминологии
и в тонкостях подходов к обучению и практике.
Древнейшая из этих линий — школа Ньингма, которая появилась между VII и IX веках
н. э., когда Тибетом правили династии королей. Тибетское слово ньингма можно
приблизительно перевести как «старейшие». К сожалению, последний тибетский
король Лангдарма по политическим и личным причинам затеял жестокое подавление
буддизма. Хотя Лангдарма правил всего четыре года и был убит в 842 году н. э., в
течение почти 150 лет после его смерти старейшая школа буддизма пребывала в
подполье, так как в Тибете происходили серьёзные политические перемены, которые
закончились образованием нескольких независимых, но отчасти федеративных
феодальных королевств.
Эти политические перемены предоставляли возможность для постепенного и мирного
восстановления буддийского влияния, поскольку индийские учителя путешествовали в
Тибет, а заинтересованные ученики совершали трудный переход через Гималаи, чтобы
обучаться непосредственно у мастеров индийского буддизма. В числе первых школ,
укоренившихся в Тибете в этот период, была линия Кагью, название которой
происходит от тибетских слов ка, что примерно переводится как «речь» или
«наставление», и гъю — тибетского термина, по сути, означающего «линия». Основу
школы Кагью составляет традиция устной передачи наставлений от учителя к
ученику, благодаря чему сохраняется непревзойдённая чистота передачи духовных
учений.
Традиция Кагью берёт своё начало в Индии в X веке от выдающегося мастера Тилопы,
достигшего полного просветления. Знание, приобретённое Тилопой, и практики,
посредством которых он его достиг, передавались от мастера к ученику и через

несколько поколений дошли до Гампопы — тибетского йогина, оставившего свою врачебную практику ради следования учениям Будды. Гампопа передал всё, что он узнал, четырём из своих самых достойных учеников, которые основали собственные школы в разных районах Тибета.

Один из этих учеников, Дусум Кхьенпа (это тибетское имя переводится как «тот, кому ведомы три времени» — прошлое, настоящее и будущее), основал линию, известную ныне как Карма Кагью, название которой происходит от санскритского слова карма, что примерно означает «действие» или «активность». Весь объём учений традиции Карма Кагью, состоящий более чем из ста томов философских и практических наставлений, передаётся устно Кармапой, главой школы, небольшому кругу учеников; некоторые из них перерождаются из поколения в поколение специально для того, чтобы передать учения во всей полноте следующему воплощению Кармапы и таким образом сохранить эти бесчисленные наставления в том чистом виде, в котором они появились больше тысячи лет назад.

В западной культуре нет аналогов такой прямой и непрерывной передачи знаний.

Если вы хотите хотя бы приблизительно понять, как она действует, представьте себе, что кто-нибудь вроде Альберта Эйнштейна обращается к своим самым одарённым ученикам и говорит: «Извините, но сейчас я утрамбую в ваши мозги всё, что мне известно. Вам придётся хранить это какое-то время, а когда я вернусь в другом теле через двадцать или тридцать лет, ваша задача — загрузить всё, что я вам передал, в мозг того молодого человека, в котором вы сможете опознать меня посредством тех знаний, который я вам сейчас передаю. Ах да, если вдруг что-то выйдет не так, вам будет нужно передать всё, чему я сейчас собираюсь вас учить,

нескольким другим студентам, у которых вы сможете разглядеть некие выдающиеся качества, при помощи того, что я сейчас вам покажу, — чтобы уж точно ничего не было потеряно».

Перед тем как покинуть мир в 1981 году, Шестнадцатый Кармапа передал драгоценное содержание учений нескольким основным ученикам, известным как Сыновья Сердца, поручив им передать учения следующему воплощению Кармапы, и в то же время обеспечил их сохранность, передав их во всей полноте другим выдающимся ученикам.

Один из Сыновей Сердца Шестнадцатого Кармапы, Двенадцатый Тай Ситу Ринпоче, посчитал меня учеником, подающим надежды, и устроил моё обучение в своей главной индийской резиденции, монастыре Шераб Линг, куда я ездил получать наставления у живших там мастеров.

Как я уже упоминал ранее, различия между отдельными линиями несущественны и обычно сводятся к незначительным вариациям в терминологии и подходах к обучению.

Например, в линии Ньингма (в которой мой отец и несколько последующих учителей считаются особенно опытными мастерами), учения о фундаментальной природе ума называются дзогчен, что по-тибетски означает «Великое совершенство». В традиции Кагью (в которой обучались Тай Ситу Ринпоче, Селдже Ринпоче и многие другие учителя, собравшиеся в Шераб Линге) учения о сущности ума в целом называются махамудра, что можно примерно перевести как «Великая печать». Между этими двумя учениями почти нет разницы, за исключением, пожалуй, того, что учения дзогчен акцентируются на развитии глубокого постижения воззрения основополагающей природы ума, тогда как в учениях махамудры делается акцент на практиках, облегчающих непосредственное переживание этой природы.

В современном мире реактивных самолётов, автомобилей и телефонов

учителям и ученикам гораздо легче путешествовать и обмениваться информацией, и потому любые различия, которые могли возникнуть между разными школами в прошлом, стали менее значимыми. Однако осталась неизменной важность получения прямой передачи учений от тех, кто ими овладел. Посредством общения с живым мастером передаётся нечто невероятно драгоценное: непосредственный опыт, в котором кажется, будто что-то живое и дышащее передаётся из сердца мастера в сердце ученика. Именно таким прямым способом учения передаются от учителя к ученику во время трёхлетнего затворничества. Наверное, это и объясняет, почему я так рвался попасть в программу ретрита в Шераб Линге.

ВСТРЕЧА С МОИМ УМОМ

Постигнув лишь суть ума, постигаешь всё.

Джамгон Конгтрул Лодро Тайе. Свод основных моментов

Хотел бы я сказать, что, как только я благополучно устроился среди других практикующих в трёхлетней ретритной программе в Шераб Линге, всё сразу стало лучше. Однако, напротив, первый год в ретрите был одним из худших в моей жизни.

На меня в полную силу обрушились все симптомы тревоги, которые я когда-либо переживал, — физическое напряжение, стеснение в горле, головокружение и волны паники, особенно интенсивные во время групповых практик. В терминах западной медицины, у меня было налицо нервное расстройство.

Задним числом я могу сказать, что мне хочется называть свои переживания того времени «нервным прорывом». Оказавшись в полной изоляции от отвлечений повседневной жизни, я был вынужден встретиться лицом к лицу с собственным умом, который в то время был не самой приятной вещью для ежедневного созерцания. С каждой проходящей неделей казалось, что умственный и эмоциональный ландшафт, на который я смотрел, становился всё более пугающим. В конце первого года ретрита я

оказался перед выбором: провести следующие два года, прячась в своей комнате,
или полностью принять истину уроков, полученных от моего отца и других учителей,
— что все проблемы, которые я испытывал, были привычками мышления и восприятия,
укоренившимися в моём уме.
Я решил следовать тому, чему меня учили.
В течение трёх дней я оставался в своей комнате и медитировал, используя многие
из тех техник, которые описаны далее в этой книге. Постепенно я начал
осознавать, какими слабыми и преходящими в действительности были мысли и эмоции,
мучившие меня годами, и каким образом чрезмерное внимание к маленьким проблемам
делало их большими. Просто спокойно сидя и наблюдая, как быстро и во многих
отношениях непоследовательно приходили и уходили мои мысли и эмоции, я начинал
непосредственно понимать, что они вовсе не такие основательные или реальные,
какими они мне кажутся. И постепенно освобождаясь от веры в историю, которую мне
внушали, я начинал видеть стоящего за ними «автора» — бесконечно огромное,
бесконечно открытое осознавание, представляющее собой природу самого ума.
Любая попытка передать словами непосредственное переживание природы ума
фактически обречена на неудачу. В лучшем случае можно сказать, что это безмерно
спокойное переживание и что, обретая устойчивость в результате многократно
повторяющегося опыта, оно становится практически непоколебимым. Это переживание
абсолютного благополучия, которое просвечивает через все физические,
эмоциональные и ментальные состояния — даже те, что обычно могли бы считаться
неприятными. Это ощущение благополучия, не зависящее от колебаний внешнего и
внутреннего опыта, представляет собой один из самых ясных способов понимания
того, что буддисты подразумевают под «счастьем», и мне повезло пережить его

проблеск в течение трёх дней своей изоляции.
По прошествии этих трёх дней я покинул свою комнату и снова присоединился к групповым медитациям. Мне потребовалось ещё около двух недель сосредоточенной практики, чтобы преодолеть тревогу, сопровождавшую меня в течение всего детства, и непосредственно осознать на опыте истинность того, чему меня учили. С того времени я не испытывал ни одного приступа паники. Чувства спокойствия, уверенности и благополучия, появившиеся в результате этого опыта, оставались непоколебимыми даже при таких обстоятельствах, которые, с объективной точки зрения, можно было бы назвать стрессовыми. Я не считаю эту перемену в своём мироощущении собственной заслугой, так как она произошла в результате усилий по непосредственному применению на практике той истины, которую мне передали мои предшественники.
Мне было шестнадцать, когда я вышел из затворничества, и, к моему великому удивлению, Тай Ситу Ринпоче назначил меня руководителем следующего ретрита, который должен был начаться почти сразу. Так что через несколько месяцев я снова оказался в месте, где проводился ретрит, и начал преподавать предварительные и более продвинутые практики линии Кагью, предоставляя новым затворникам доступ к той же линии прямой передачи, которую получил сам. Несмотря на то, что теперь я был руководителем ретрита, с моей точки зрения, это была уникальная возможность посвятить почти семь лет интенсивной практике затворничества. И на этот раз я не провёл ни одной минуты, прячась от страха в своей маленькой комнате.
Когда завершилось второе затворничество, я поступил на один год в шедру при монастыре Дзонгсар, расположенном неподалёку от Шераб Линга. Эту мысль мне подал мой отец, и Тай Ситу Ринпоче охотно согласился. Там мне посчастливилось

продолжить изучение философских и научных предметов буддизма под непосредственным руководством главы этого института Кхенпо Кунга Вангчука — великого учёного, который только что прибыл в Индию из Тибета.
Методы обучения в традиционной монастырской семинарии, которую по-тибетски называют шедра, отличаются от методов, принятых в большинстве западных университетов. Вам не приходится выбирать себе учебные дисциплины и сидеть в уютном классе или аудитории, слушая профессоров, которые излагают свои мнения и объяснения определённых предметов; вы не пишете рефераты и не сдаёте письменные экзамены. В монастырской шедре от вас требуется изучать огромное количество буддийских текстов и почти каждый день бывают «контрольные опросы», в ходе которых ученик, чьё имя (написанное на бумажке) достают из сосуда, должен дать спонтанный комментарий на смысл определённой части текста. Наши «экзамены» иногда включали в себя составление письменных комментариев на изучавшиеся нами тексты, а иногда — публичные дебаты, в которых учителя неожиданно вызывали отдельных учеников, предлагая им дать точные ответы на самые разнообразные вопросы о тонкостях буддийской философии.
В конце первого года моего студенчества в Дзонгсаре Тай Ситу Ринпоче отправился в несколько кругосветных преподавательских турне и поручил мне наблюдать, под его руководством, за повседневной деятельностью монастыря, а также снова открыть в монастыре шедру, где я должен был учиться и помогать в преподавании. Кроме того, он поручил мне вести несколько следующих трёхлетних ретритов в Шераб Линге. Я без колебаний принял на себя эту ответственность, так как был очень многим ему обязан. Если Ринпоче доверил мне выполнять эти обязанности, то как мог я сомневаться в его решении? Ну и конечно, мне очень повезло жить в

такое время, когда я в любой момент мог воспользоваться телефоном, чтобы получить от него прямые указания и наставления.

Так я провёл четыре года, наблюдая за делами в Шераб Линге, завершая своё образование, преподавая в новой шедре и давая прямые передачи участникам проходившего там ретрита. Под конец этих четырёх лет я съездил в Бутан, чтобы получить от Ньёшул Кхена Ринпоче, мастера дзогчен, человека неординарной мудрости, опытного и высокореализованного йогина, прямую передачу устных учений трекчо и тогал, название которых можно примерно перевести с тибетского как «изначальная чистота» и «спонтанное присутствие». Эти учения единовременно передаются только одному ученику, и я был, по меньшей мере, ошеломлён тем, что меня выбрали для получения этой прямой передачи. Поэтому я не могу не считать Ньёшул Кхена Ринпоче одним из наиболее значимых учителей в моей жизни наряду с Тай Ситу Ринпоче, Селдже Ринпоче и моим отцом.

Из возможности получить эти передачи я косвенным образом извлёк чрезвычайно ценный урок — любое служение другим возвращается сторицей в виде возможности обучения и продвижения в практике. Каждое доброе слово и каждая улыбка, которыми вы делитесь с тем, у кого, возможно, был трудный день, возвращается к вам совершенно неожиданным образом. Как и почему это происходит, мы будем рассматривать позднее, поскольку для объяснения этого нам придётся иметь дело с законами физики и биологии, о которых я узнал, когда начал ездить по миру и более тесно работать с выдающимися представителями современной науки.

СВЕТ С ЗАПАДА

Один-единственный луч света может рассеять тьму, скопившуюся за тысячу веков.

Тилопа. Махамудра с берегов Ганги
Поскольку в годы, последовавшие за моим первым ретритом, у меня был очень
плотный график, мне не хватало времени для того, чтобы следить за выдающимися
достижениями в неврологии и связанных с нею областях когнитивных исследований
или осмыслять сложные открытия в физике, определявшие основное направление
развития науки. Однако в 1998 году в моей жизни произошёл неожиданный поворот,
когда мой брат Цокньи Ринпоче не смог поехать в запланированное турне по
Северной Америке и меня попросили поехать вместо него. Это было моё первое
путешествие на Запад. Тогда мне было двадцать три года. Поднимаясь на борт
самолёта, летевшего в Нью-Йорк, я ещё не догадывался, что люди, с которыми я
встречусь во время этой поездки, определят направление моих мыслей на многие
последующие годы.
Они знакомили меня с идеями современной физики и последними достижениями в
неврологических, когнитивных и поведенческих исследованиях, щедро делясь со мной
своим драгоценным временем и предоставляя горы книг, статей, DVD и видеокассет.
Всё это меня очень воодушевляло, так как научные исследования, направленные на
изучение результатов буддийской практики, стали невероятно глубокими и
подробными — и, что самое важное, понятными таким людям, как я, не имеющим
специальной академической подготовки. И поскольку в то время мое знание
английского языка оставляло желать лучшего, я вдвойне благодарен людям,
тратившим столько времени на то, чтобы доносить до меня информацию в терминах,
которые я мог понять. Например, в тибетском языке нет эквивалентов для слов
«клетка», «нейрон» или «ДНК», и этим людям приходилось прибегать к таким

лингвистическим кульбитам, чтобы помочь мне разобраться в этих понятиях, что дело почти всегда заканчивалось тем, что все мы покатывались со смеху.

В то время пока я был занят своим обучением и пребыванием в затворничестве, мой друг Франциско Варела работал с Его Святейшеством Далай-ламой над организацией диалогов между представителями современной науки и буддийскими монахами и учёными. Эти диалоги вылились в конференции Института ума и жизни, на которых собирались эксперты в различных областях современной науки и буддизма, чтобы обмениваться идеями о природе и механизмах функционирования сознания. Мне посчастливилось посетить и конференцию в Дхарамсале, в Индии, в марте 2000 года, и конференцию в МИТ в Кембридже, штат Массачусетс, в 2003 году.

На конференции в Дхарамсале я многое узнал о биологических механизмах функционирования человеческого сознания. Но именно на конференции в МИТ, где делался акцент на корреляциях между интроспективными буддийскими методами исследования индивидуального опыта и объективным подходом современной науки, я впервые задумался о том, как донести то, что я узнал за годы своего обучения, до людей, которые вовсе необязательно были знакомы с буддийской практикой или тонкостями современной науки.

По существу, в ходе конференции в МИТ начал возникать вопрос: что произойдёт, если соединить буддийский подход с западным научным? Что можно было бы узнать, объединив информацию, предоставляемую людьми, которые обучены давать подробные субъективные описания своего опыта, с объективными данными, полученными с помощью аппаратуры, способной измерять малейшие изменения в активности головного мозга? Какие факты, которые не способны дать западные лабораторно - технические методы исследования, могли бы быть получены с помощью

интроспективных методов
буддийской практики? Какие знания могли бы предложить буддийским практикующим
объективные наблюдения и клинические исследования?
В конце конференции и буддийские участники, и западные учёные признали не только
тот факт, что обе стороны получат огромную пользу, найдя возможности для
совместной работы, но и то, что подобное сотрудничество представляет собой
реальный шанс для улучшения качества человеческой жизни. В своей заключительной
речи доктор Эрик С. Ландер, профессор молекулярной биологии МИТ директор
Института Уайтхеда и центра МИТ по исследованию генома, подчеркнул, что в то
время, как буддийские практики делают акцент на обретении всё более высоких
уровней осознания, современная наука довольствуется совершенствованием способов
восстановления здоровья психически больных пациентов до нормального состояния.
«Зачем останавливаться на этом? — спрашивал он. — Почему мы довольствуемся тем,
что говорим: мы не психически больные? Почему вместо этого не сосредоточиться на
том, чтобы становиться лучше и лучше?»
Вопросы профессора Ландера заставили меня задуматься о том/как предоставить
людям возможность применять знания буддизма и современной науки к проблемам, с
которыми они сталкиваются в повседневной жизни. Как я узнал на собственном
горьком опыте во время первого года медитативного затворничества, одного лишь
теоретического понимания недостаточно для того, чтобы преодолеть психологические
и биологические привычки, создающие так много боли и горечи в повседневной
жизни. Чтобы произошли настоящие перемены, теорию необходимо применять на
практике.
Я очень благодарен буддийским учителям, которые в ранние годы моего обучения

обеспечили меня такими глубокими философскими знаниями и практическими средствами их применения. В равной степени я признателен и учёным, которые столь щедро жертвовали свои время и усилия не только на то, чтобы переоценить и переформулировать всё, чему я научился, в терминах, более доступных западной аудитории, но и подтверждению результатов буддийской практики посредством подробного лабораторного исследования.

Как же нам повезло жить в этот уникальный момент в истории цивилизации, когда сотрудничество западных и буддийских учёных готово предложить всему человечеству возможность достижения невообразимого в прошлом уровня благополучия! Я писал эту книгу с надеждой, что каждый читатель осознает практическую пользу применения на практике плодов этого замечательного сотрудничества и в полной мере реализует для себя возможности своего бесценного человеческого потенциала.

2

ВНУТРЕННЯЯ СИМФОНИЯ

Понятие «колесница» рождается из совокупности её составных частей.

Самьюттаникая

Одним из самых первых буддийских уроков, усвоенных мною было то, что каждое живое существо, то есть каждое создание, наделённое даже самым примитивным чувством осознания, может быть охарактеризовано тремя основными аспектами, или качествами: телом, речью и умом. Тело, естественно, относится к физической, или материальной, части нашего существа, которая постоянно меняется. Оно рождается, растёт, болеет, стареет и в конце концов умирает. Речь относится не только к нашей способности говорить, но и ко всем разнообразным сигналам, которыми мы обмениваемся в форме звуков, слов, жестов, мимики и даже выделяемых феромонов — химических веществ, которые вырабатываются млекопитающими и оказывают тонкое

влияние на поведение и развитие других млекопитающих. Как и тело, речь представляет собой непостоянный аспект опыта. Все послания, которыми мы обмениваемся посредством слов и других сигналов, в своё время приходят и уходят.
И когда тело умирает, с ним умирает и способность речи.
Ум описать труднее. Это не «вещь», на которую мы можем так же легко указать, как делаем это с телом или речью. Как бы глубоко мы ни исследовали этот аспект бытия, нам не удастся действительно обнаружить какой-то определённый объект, который мы называем умом. В попытках описать этот неуловимый аспект бытия были написаны сотни, если не тысячи книг и статей. Однако, несмотря на то время и усилия, что были потрачены на попытки определить, что же такое ум и где он находится, ни один буддист — и, если на то пошло, ни один западный учёный — не смог заявить раз и навсегда: «Ага! Я нашёл ум! Он расположен в этой части тела, выглядит таким вот образом и работает вот так».
В лучшем случае столетия исследований смогли определить, что ум не имеет определённого местонахождения, формы, цвета или какого-либо иного материального качества, которое можно приписать другим основным аспектам человеческого существа, например, расположению сердца и лёгких, основным принципам кровообращения или областям, которые управляют важнейшими функциями организма наподобие регуляции обмена веществ. Насколько легче было бы сказать, что такая безнадёжно неопределимая штука, как ум, вообще не существует! Насколько проще было бы отнести ум к сфере таких вымышленных вещей, как духи, гоблины и феи!
Но разве может кто-либо всерьёз отрицать существование ума? Мы думаем. Мы чувствуем. Мы осознаём, когда у нас болит спина или немеют ноги. Мы знаем, когда мы устали или бодры, счастливы или грустим. Неспособность точно

обнаружить или определить то или иное явление ещё не означает, что оно не существует. В действительности это всего лишь означает, что мы ещё не накопили достаточно информации, чтобы представить себе его рабочую модель.

Используя простую аналогию, можно сравнить научное понимание ума с нашим принятием такой простой вещи, как электричество. Чтобы включить свет или телевизор, не требуется детального знания полупроводниковых схем, природы электрического тока или электромагнитного поля. Если свет не горит, вы меняете лампочку. Если не работает телевизор, вы проверяете кабель или соединение со спутниковой антенной. Возможно, вам придётся заменить перегоревшую лампочку, плотнее закрепить в гнёздах телевизора провода, соединяющие его с кабельной коробкой или спутниковой антенной, или заменить перегоревший предохранитель. В худшем случае вам придётся вызвать электрика. Но в основе всех этих действий лежит элементарное понимание, или вера в то, что электричество работает.

Схожая ситуация лежит и в основе работы ума. Современная наука смогла выявить множество клеточных структур и процессов, связанных с интеллектуальными, эмоциональными и сенсорными событиями, которые у нас ассоциируются с функционированием ума. Но ей ещё только предстоит найти что-то, хотя бы приблизительно соответствующее тому, из чего состоит сам ум. На самом деле чем пристальней учёные изучают умственную деятельность, тем ближе они подходят к буддийскому пониманию ума как непрерывно развивающегося события, а не отдельной, изолированной сущности.

В первых переводах буддийских текстов ум пытались определять как особую «вещь» или «субстанцию», существующую за пределами современного научного понимания. Но

такие неправильные переводы основывались на ранних представлениях западной науки
о том, что любой опыт или переживание, в конечном счёте могут быть сведены к
какому-то аспекту физической функции организма. Более поздние интерпретации
классических текстов обнаруживают понимание, которое гораздо ближе к современной
научной концепции ума как своего рода постоянно развёртывающегося
«происшествия», процесса или события, возникающего за счёт взаимодействия
неврологических привычек и непредсказуемых элементов непосредственного опыта.
Как буддисты, так и современные учёные соглашаются с тем, что именно наличие ума
отличает всех разумных, или сознательных, существ от других организмов, таких
как травы или деревья, и, безусловно, от вещей, которые мы не считаем живыми или
одушевлёнными, например скал, фантиков от конфет или бетонных блоков. В
сущности, ум — это самая важная характеристика всех существ, которые обладают
качеством «одушевлённости», способности чувствовать. Даже у земляного червя есть
ум. Конечно, его ум вряд ли такой же изощрённый, как ум человека, но опять же у
простоты могут быть свои преимущества. Я, например, никогда не слышал, чтобы
червяк не спал всю ночь, волнуясь о биржевых индексах.
Буддисты и современные учёные сходятся и в том, что ум — это самый важный аспект
природы чувствующих существ. В определённом смысле ум — это кукловод, тогда как
тело и различные формы коммуникации, образующие «речь», — всего лишь его
куклы-марионетки.
Вы можете и сами проверить для себя эту идею о роли ума. Если вы чешете нос, то
кто или что осознаёт зуд? Способно ли само тело осознать ощущение зуда? Разве
тело само предписывает себе поднять свою руку и почесать свой нос? Способно ли
тело вообще различать зуд, руку и нос? Или возьмите, к примеру, жажду.

Если вы хотите пить, то вначале жажду осознаёт ум, который и побуждает вас попросить стакан воды, предписывает вашей руке принять стакан и поднести его ко рту, а затем даёт вам команду глотать. И именно ум потом замечает удовольствие от удовлетворения этой физической потребности.

Несмотря на то что мы не можем видеть ум, он всегда незримо присутствует и постоянно активен. Он — источник нашей способности осознавать разницу между строениями и деревьями, между дождём и снегом, между ясным и облачным небом. Но поскольку обладание умом — это настолько фундаментальное условие нашего опыта, большинство из нас принимают его как нечто само собой разумеющееся. Мы не утруждаем себя вопросами о том, что же именно думает: я хочу есть, я хочу идти, я хочу сидеть. Мы не спрашиваем себя: «Находится ли ум внутри тела или за его пределами? Начинается ли он где-либо? Где-то существует и где-то заканчивается? Есть ли у него форма или цвет? Существует ли он вообще или же представляет собой просто беспорядочную активность клеток мозга, со временем накопившую инерцию привычки?» Но если мы хотим избавиться от всех разновидностей и уровней боли, страдания и дискомфорта, которые мы переживаем в повседневной жизни, и постичь всю значимость обладания умом, то нам следует попытаться взглянуть на ум и определить его основные черты.

На самом деле этот процесс очень прост. Он только вначале кажется трудным, поскольку мы так привыкли смотреть на «мир снаружи» — мир, который кажется полным интересных объектов и переживаний. Когда мы смотрим на свой ум, это похоже на попытку увидеть свой затылок без помощи зеркала.

Поэтому сейчас мне хотелось бы предложить вам простой тест, чтобы продемонстрировать проблему попыток наблюдения за умом в

соответствии с нашим
обычным способом понимания вещей. Не волнуйтесь. Вы не сможете не пройти этот
тест, и вам не понадобится карандаш, чтобы заполнять какие-либо анкеты.
А вот и тест: в следующий раз, когда вы сядете обедать или ужинать, спросите
себя: «Что думает о том, что пища вкусная или невкусная? Что именно осознаёт
процесс еды?» Казалось бы, ответ вполне очевиден: «Мой мозг». Но когда на самом
деле смотрим на мозг с точки зрения современной науки, мы обнаруживаем, что
ответить на этот вопрос не так-то просто.

ЧТО ЖЕ ТАМ ПРОИСХОДИТ?

Все явления — проекции ума.

Третий Гьялванг Кармапа. Устремление Махамудры

Если мы всего лишь хотим быть счастливыми, то зачем нам нужно разбираться в
строении мозга? Разве мы не можем просто думать о счастье и воображать, что наши
тела наполнены белым светом, или покрыть стены изображениями цветов, зайчиков и
радуг и ограничиться этим? Ну... может быть.

К сожалению, когда мы пытаемся исследовать ум, одним из основных препятствий, с
которыми мы сталкиваемся, оказывается закоренелая и зачастую бессознательная
убеждённость в том, что «мы родились такими, какие мы есть, и, что бы мы ни
делали, это уже не изменить». Я испытывал такое же пессимистическое чувство
безысходной тщетности в своём детстве и многократно видел его отражения в своей
работе с людьми по всему миру. Идея о том, что мы не можем изменить свой ум,
даже не выходящая на поверхность сознательного мышления, препятствует любым
попыткам подобного изменения и трансформации.

Люди, пытающиеся измениться с помощь самовнушений, молитв или визуализаций, в
разговорах со мной признавали, что они часто прекращают занятия после нескольких
дней или недель, потому что не видят немедленных результатов. Если их молитвы и

самовнушения не срабатывают, они отказываются от самой идеи работы с умом,
считая её коммерческим трюком, маркетинговым ходом, придуманным для продажи
большего количества духовной литературы.
Одна из приятных вещей, связанных с лекционными поездками по миру в одеждах
буддийского монаха с громким титулом тулку, состоит в том, что люди, которые не
стали бы уделять время обыкновенному человеку, счастливы говорить со мной,
словно я — действительно достаточно важная персона для серьёзной беседы. И во
время своих разговоров с учёными по всему миру я с изумлением обнаружил в
научном сообществе практически единодушное согласие с тем фактом, что устройство
нашего мозга создаёт реальные возможности изменять качество нашего повседневного
опыта.
За последние десять лет или около того я услышал от неврологов, биологов и
психологов, с которыми имел удовольствие общаться, много интереснейших идей.
Кое-что из сказанного ими ставило под сомнение идеи, на которых меня
воспитывали; другие вещи подтверждали то, чему меня учили, хотя и с другой точки
зрения. Независимо от того, приходили мы в результате к взаимопониманию или нет,
для меня самым ценным уроком, полученным из этих бесед, было осознание того, что
даже частичное понимание структуры и функций мозга даёт мне прочную основу для
обоснования с научной точки зрения того, как и почему эффективно работают
буддийские медитативные техники, которым меня учили. Одной из самых интересных
метафор мозга, которые мне довелось услышать, было высказывание доктора Роберта
Б. Ливингстона, основателя и руководителя кафедры неврологии Калифорнийского
университета в Сан-Диего. Во время первой конференции Института жизни и ума в
1987 году доктор Ливингстон сравнил мозг с «хорошо выученной и

отрепетированной симфонией» [5]. Он объяснял, что мозг, подобно симфоническому оркестру, состоит из групп исполнителей, которые, действуя вместе, порождают те или иные результаты, например, движения, мысли, чувства, воспоминания и физические ощущения. Хотя, когда вы видите, как кто-то зевает, моргает, чихает или поднимает руку, эти результаты могут выглядеть очень простыми, число исполнителей, вовлечённых в такие простые действия, и диапазон взаимодействий между ними создают невероятно сложную картину.

Чтобы лучше понять, о чём говорил доктор Ливингстон, я был вынужден просить людей помочь мне разобраться в информации, содержащейся в горе книг, журналов и других материалов, которые я получил во время моих первых поездок на Запад.

Многие материалы носили узкоспециальный характер, и, пытаясь хоть немного понять их, я испытывал глубокое сострадание к аспирантам и студентам-медикам.

К счастью, я имел возможность подолгу разговаривать с людьми, более осведомлёнными в этих областях, которые переводили весь научный жаргон на простой язык, доступный моему пониманию. Хочется надеяться, что потраченные ими время и усилия были им так же полезны, как и мне. В результате я не только значительно увеличил свой словарный запас английского языка, но и приобрёл очень простое, «человеческое» понимание принципов работы мозга с точки зрения «здравого смысла». И по мере того как я начинал лучше разбираться в важнейших деталях, мне становилось всё яснее, что для человека, не получившего буддистского воспитания, основополагающее знание природы и роли «исполнителей», о которых говорил доктор Ливингстон, необходимо для понимания на чисто физиологическом уровне того, как и почему на самом деле действуют техники буддийской медитации.

Не менее увлекательно было узнать научную точку зрения на процессы, произошедшие в моём мозгу, которые позволили преследуемому паникой ребёнку стать

тем, кто может путешествовать по миру и без тени страха выступать перед сотнями людей, собравшимися слушать мои учения. Я не могу толком объяснить, почему мне так интересно понять физические причины изменений, происходящих в моём сознании в результате многолетней медитативной практики, в то время как многие из моих учителей и сверстников довольствуются достижением самих этих изменений. Может быть, в прошлой жизни я был механиком!

Но вернёмся к мозгу: говоря самым простым «человеческим» языком, большая часть мозговой деятельности, судя по всему, связана с особым классом клеток, называемых нейронами. Нейроны — очень общительные клетки, они любят болтать. В каком-то смысле они похожи на озорных школьников, которые постоянно шепчутся и передают друг другу записки, с той лишь разницей, что тайные разговоры между нейронами касаются главным образом ощущений, движений, решения проблем, формирования памяти и порождения мыслей и эмоций.

По своему виду эти болтливые клетки очень похожи на деревья, так как состоят из ствола, именуемого аксоном, и ветвей, которые они вытягивают по направлению друг к другу, чтобы обмениваться сообщениями как с соседями-нейронами, так и с другими нервными клетками, находящимися в мышцах, кожных покровах, жизненно важных органах и органах чувств [6]. Сообщения передаются через микроскопические промежутки между ближайшими ветвями, которые называются синапсами. В действительности сообщения передаются через эти промежутки в форме химических веществ — нейромедиаторов, создающих электрические сигналы, которые можно измерить с помощью электроэнцефалографа. В наши дни некоторые из этих нейромедиаторов хорошо известны — например, серотонин, который играет важную

роль при депрессивных состояниях; дофамин, химическое вещество, связанное с ощущением удовольствия; эпинефрин, более известный как адреналин, который часто выделяется в ответ на стресс, тревогу и страх, но также важен для внимательности и бдительности. На научном языке передача единичного электрохимического сигнала от одного нейрона к другому называется потенциалом действия, что для меня звучит также странно, как слово пустотность, наверное, звучит для людей, которые никогда не изучали буддизм.

Понимание активности нейронов не имело бы слишком большого значения для вопросов страдания или счастья, если бы не две важные детали. Когда нейроны контактируют друг с другом, между ними образуется связь, очень похожая на давнюю дружбу. У них вырабатывается привычка передавать туда и обратно одни и те же типы сообщений, подобно тому, как старые друзья склонны подкреплять суждения друг друга о людях, событиях и переживаниях. Эти связи становятся биологической основой для многих так называемых привычек ума — своего рода «условных рефлексов», которые у нас вырабатываются по отношению к определённым видам людей, мест и предметов.

Можно привести очень простой пример: если бы меня в очень раннем детстве напугала собака, то в моём мозге сформировался бы набор нейронных связей, соответствующий физическому ощущению страха, с одной стороны, и идее «собаки — ужасные» — с другой. При моей следующей встрече с собакой нейроны из того же самого набора начинали бы снова болтать друг с другом, напоминая мне, что «собаки — ужасные». И каждый раз эта болтовня становилась бы всё громче и убедительнее, пока не стала настолько укоренившейся привычкой, что мне

достаточно лишь подумать о собаках, чтобы моё сердце начинало колотиться и я покрывался потом.

Но представьте себе, что однажды я посетил друга, у которого есть собака. Вначале я мог испугаться, услышав, как она залаяла на мой стук в дверь, и увидев, как она кинулась меня обнюхивать. Но через какое-то время собака бы ко мне привыкла, уселась у моих ног или у меня на коленях, а может быть, даже начала бы меня лизать так радостно и ласково, что мне практически пришлось бы её отталкивать.

В мозге собаки происходит следующее: набор нейронных связей, ассоциирующихся с моим запахом и со всеми ощущениями, которые подсказывают ей, что хозяин меня любит, создаёт модель, эквивалентную мысли: «Ага, это отличный человек!» Тем временем в моём собственном мозге начинает перекличку новый набор нейронных связей, ассоциирующихся с приятными физическими ощущениями, и я начинаю думать: «Ага, собаки могут быть хорошими!» И каждый раз, когда я буду посещать своего друга, новая модель будет укрепляться, а старая ослабевать до тех пор, пока я в конце концов вообще не перестану бояться собак.

На языке неврологии эта способность замещать старые нейронные связи новыми называется «нейронной пластичностью». По-тибетски такая способность именуется ле су рун ва, что можно примерно перевести как «гибкость» или «податливость». Вы можете использовать любой из этих терминов на вечеринке и будете выглядеть очень умными. Смысл тут состоит в том, что на клеточном уровне повторяющийся опыт может изменять схему работы мозга. Вот какое почему стоит за тем, как буддийские учения устраняют привычки ума, ведущие к переживанию страданий.

ТРИ МОЗГА в одном

Измерения Будды подразделяются на три...

Гампопа. Драгоценное украшение освобождения

К этому моменту должно быть ясно, что мозг не является единым целым и

что ответ на вопрос: «Что же думает, что пища вкусная или невкусная?» — не так прост, как кажется. Даже такие относительно простые действия, как употребление пищи и напитков, подразумевают обмен тысячами тщательно скоординированных электрохимических сигналов, длящихся доли секунды, между миллионами клеток в мозге и по всему телу. Но прежде чем мы завершим обзор мозга, следует рассмотреть ещё один дополнительный уровень сложности.

Миллиарды нейронов в человеческом мозге сгруппированы по функциям в три разных слоя, каждый из которых развивался на протяжении сотен тысяч лет в процессе эволюции видов, осваивавших всё более сложные механизмы выживания. Самый первый и старый из этих слоев, именуемый стволом мозга, представляет собой группу клеток в форме луковицы, тянущихся прямо от верхнего окончания спинного мозга.

Этот слой обычно называют рептильным мозгом, благодаря его сходству с мозгом многих видов рептилий. Основная задача рептильного мозга — регулирование таких основных непроизвольных функций, как дыхание, обмен веществ, сердцебиение и кровообращение. Кроме того, он управляет тем, что часто называют реакцией «бей или удирай», или реакцией «испуга», то есть автоматическую реакцию, заставляющую нас интерпретировать любую неожиданную встречу или событие, — например, громкий звук, незнакомый запах, что-то ползущее по вашей руке или нечто свернувшееся в тёмном углу — как возможную опасность. В результате без сознательных усилий по телу начинает распространяться адреналин, сердце бьётся быстрее и мышцы напрягаются. Если опасность кажется непреодолимой, то мы спасаемся бегством; если мы думаем, что сможем с ней справиться, то вступаем в борьбу. Легко понять, что такого рода автоматическая реакция значительно повышает наши шансы на

выживание.
Рептилии, как правило, в большей степени склонны к борьбе, чем к сотрудничеству,
и не обладают врождённой способностью выращивать потомство. Отложив яйца, самка
рептилии обычно покидает гнездо. Когда детёныши вылупляются из яиц, они уже
обладают инстинктами и способностями взрослых, но их тела ещё уязвимы и
неуклюжи, а им нужно себя защищать. Многие из них не могут пережить первые
несколько часов жизни. Когда они пытаются добраться до безопасной и более
естественной для них среды обитания — будь то в море или в лесу, — их убивают и
поедают другие животные, зачастую того же вида. На самом деле только что
вылупившиеся рептилии нередко становятся добычей собственных родителей, которые
не узнают в них своё потомство.
В ходе эволюции новых видов животных — птиц и млеко -питающих — происходило
поразительное развитие структуры мозга. В отличие от своих дальних родственников
— рептилий — новорождённые детёныши этих видов недостаточно развиты, чтобы
заботиться о себе, и в той или иной степени нуждаются в родительской опеке. Для
удовлетворения этой потребности — и для обеспечения выживания этих новых видов —
постепенно сформировался второй слой мозга. Этот слой, именуемый лимбической
системой, окружает ствол мозга подобно шлему и включает в себя ряд
«запрограммированных» нейронных связей, стимулирующих побуждение воспитывать
потомство, то есть обеспечивать его едой и защитой, а также обучать посредством
игр и других упражнений важнейшим навыкам выживания.
Кроме того, эти более сложные нейронные связи наделяли новые виды способностью
генерировать более широкий спектр эмоций, чем просто «бить или удирать».
Например, млекопитающие могут различать не только звуки, издаваемые их

собственными детёнышами, но и типы этих звуков — например звуки страдания, удовольствия, голода и т. д. Вдобавок лимбическая система даёт более широкие и тонкие возможности «читать» намерения других животных по их позам, манере движения, мимике и даже по еле уловимым запахам феромонов. Благодаря тому, что млекопитающие и птицы способны интерпретировать разнообразные виды сигналов, они могут более гибко приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды, что закладывает основу для обучения и памяти.

Лимбическая система обладает некоторыми замечательными структурами и способностями, которые мы изучим более подробно, когда будем рассматривать роль эмоций.

Однако две структуры следует упомянуть особо. Первая их них — гиппокамп, который находится в височной доле мозга, то есть прямо за виском. (На самом деле у людей имеются два гиппокампа, по одному в каждом полушарии.) Гиппокамп играет важнейшую роль в формировании новой памяти о непосредственно переживаемых событиях, обеспечивая пространственный, интеллектуальный и — по крайней мере, у людей — словесный контекст, который наполняет смыслом наши эмоциональные реакции. Людям, у которых была повреждена эта часть мозга, трудно запоминать новые события — они могут помнить всё, что было до повреждения гиппокампа, но после травмы мгновенно забывают всё, что с ними происходит, и всех, с кем они встречаются. Кроме того, гиппокамп — это одна из первых зон мозга, которые поражает болезнь Альцгеймера, а также острые психические заболевания — шизофрения, клиническая депрессия и биполярное расстройство.

Другая важная часть лимбической системы — это миндалина, нейронная структура в форме миндального ореха, расположенная на дне лимбической области,

прямо над стволом мозга. Как и в случае с гиппокампом, в мозге человека имеются два таких маленьких органа — один в правом полушарии, а другой — в левом. Миндалина играет важнейшую роль в способности чувствовать эмоции и создавать эмоциональные воспоминания. Исследования показали, что повреждение или удаление миндалины приводит к потере почти всех эмоциональных реакций, включая самые элементарные импульсы страха и сопереживания, а также к неспособности создавать или осознавать общественные отношения [7].

Пытаясь определить практическую науку счастья, мы должны уделять пристальное внимание деятельности миндалины и гиппокампа. Миндалина связана с автономной нервной системой — зоной ствола мозга, автоматически регулирующей реакции мышц, сердца и желез, и с гипоталамусом — нейронной структурой в основании лимбической области, которая управляет выделением в кровоток адреналина и других гормонов [8]. Поэтому миндалина создаёт чрезвычайно мощные эмоциональные воспоминания, связанные с важными биологическими и биохимическими реакциями.

Когда происходит событие, вызывающее сильную биологическую реакцию — например выброс в кровь большого количества адреналина или других гормонов, гиппокамп посылает сигнал в ствол мозга, где он сохраняется как образец. В результате многие люди способны точно вспомнить, где они были и что происходило вокруг них, когда они, например, услышали об убийстве президента или катастрофе космического корабля либо увидели эти события собственными глазами. Точно такие же образцы могут сохраняться и в результате более личных переживаний с сильным положительным или отрицательным эмоциональным зарядом.

Поскольку такие воспоминания и связанные с ними образцы очень сильны, они могут легко вызываться последующими событиями, которые обладают некоторым — порой

очень незначительным — сходством с первоначальным воспоминанием. Очевидно, что этот тип сильных реакций памяти даёт значительные преимущества для выживания в обстоятельствах, угрожающих жизни. Он позволяет узнавать пищу, от которой нам когда-то стало плохо, и избегать её, или избегать встреч с особо агрессивными животными либо представителями нашего собственного вида. Но он также может затмевать или искажать восприятие вполне обычного, нейтрального опыта. Например, дети, которых часто унижали и критиковали родители или другие взрослые, могут в своей взрослой жизни переживать неоправданно сильные чувства страха и обиды или другие неприятные эмоции, имея дело с людьми, обладающими авторитетом и/или властью. Такие типы искажённых реакций часто бывают результатом слабых ассоциаций, используемых миндалиной для вызывания отклика из памяти. Один значимый элемент в нынешней ситуации, сходный с элементом прошлого опыта, может стимулировать целый ряд мыслей, эмоций, гормональных и мышечных реакций, сохранившихся от первоначального переживания.

Деятельность лимбической системы, или «эмоционального мозга», как её иногда называют, — в значительной степени уравновешивается третьим слоем мозга, сформировавшимся относительно недавно: корой головного мозга. Этот слой мозга, характерный для млекопитающих, обеспечивает способности к рассуждению, формированию понятий, планированию и утончённым эмоциональным реакциям. Хотя у большинства млекопитающих кора довольно тонка, всякий, кто когда-нибудь видел кота, пытающегося открыть дверцу шкафа, или собаку, научившуюся справляться с дверной ручкой, наблюдал за работой коры головного мозга своих домашних животных.

У людей и других высокоразвитых млекопитающих кора головного мозга развилась в более объёмную и сложную структуру. Когда большинство из нас думает о мозге, нашему мысленному взору обычно предстаёт именно эта структура с множеством выпуклостей и борозд-извилин.
На самом деле без этих выпуклостей и борозд мы вообще не смогли бы представлять себе мозг, поскольку именно высокоразвитая кора наделяет нас способностью к воображению, а также способностью создавать, использовать и понимать символы.
Именно кора головного мозга предоставляет нам возможность учить языки, математику, музыку, искусство и письмо. Кора мозга — это центр всей рациональной деятельности, включая решение проблем, анализ, суждение, сдерживание побуждений, организацию информации, обучение на прошлом опыте и ошибках и способность сочувствовать другим.
То, что человеческий мозг состоит из этих трёх слоев, уже само по себе удивительно. Но ещё более интересно, что вне зависимости от того, насколько современными и утончёнными мы себя считаем, для порождения всего одной мысли требуется ряд сложных взаимодействий между всеми тремя слоями мозга — стволом мозга, лимбической системой и его корой. Вдобавок оказывается, что каждая мысль, ощущение или переживание активирует уникальный набор взаимодействий, нередко затрагивающих зоны мозга, которые не активируются другими типами мыслей.

ОТСУТСТВУЮЩИЙ «ДИРИЖЁР»

Ум не находится в голове.

Франциско Дж. Варела. Шаги к науке внутреннего бытия (из «Психологии пробуждения»)

Тем не менее меня продолжал мучить один вопрос. Если мозг — это симфония, как предположил доктор Ливингстон, то должен быть и «дирижёр», разве не так? Разве там не должно быть какого-то объективно определимого органа или

клетки,
управляющей всем? Мы, несомненно, чувствуем, будто там есть такая вещь, или по
крайней мере ссылаемся на неё, когда говорим: «Я ещё не решил», или «Я ничего не
помню», или «Наверное, я сошёл с ума» [9].
Как я узнал из разговоров с неврологами, биологами и психологами, современная
наука долгое время искала такого «дирижёра», потратив немало усилий в надежде
обнаружить какую-нибудь клетку или группу клеток, которая управляет чувствами,
восприятием, мыслями и другими видами умственной деятельности. Однако, несмотря
на использование самой совершенной техники, не удалось найти никаких
свидетельств существования подобного «дирижёра». В мозге нет никакой отдельной
зоны, никакого крохотного «я», отвечающего за координацию общения разных
исполнителей.
В итоге современные неврологи отказались от поисков «дирижёра» в пользу
исследования принципов и механизмов, посредством которых миллиарды нейронов,
распределённые по всему мозгу, способны согласовывать свою активность, не
нуждаясь в центральном руководителе. Такое «глобальное», или «распределённое»,
поведение можно сравнить со спонтанной координацией группы джазовых музыкантов.
Когда джазовые исполнители импровизируют, каждый может исполнять немного
отличающуюся музыкальную партию, однако каким-то образом им удаётся играть
согласованно.
Идея помещения «я» в мозг во многом связана с влиянием классической физики,
которая традиционно сосредоточивалась на изучении законов, управляющих
локализованными объектами. С этой формализованной точки зрения, если ум способен
оказывать воздействие — например, на эмоции, то он должен где-то находиться.
Однако современная физика начинает подвергать сомнению

представление о
существовании материальных тел, тем самым свидетельствуя о необоснованности
самого допущения «реальности» объектов науки. Каждый раз, когда кто-нибудь
находит самый мельчайший элемент материи, который только можно себе вообразить,
кто-то другой обнаруживает, что в действительности этот элемент состоит из ещё
более мелких частиц. И с каждым новым шагом вперёд становится всё труднее
окончательно определить какой-либо фундаментальный элемент материи.
Рассуждая логически, если бы даже было возможно разделять мозг на всё меньшие и
меньшие части, вплоть до субатомного уровня, то разве можно было бы с
уверенностью назвать умом одну из этих частиц? Поскольку каждая клетка состоит
из множества меньших частиц, каждая из которых состоит из частиц ещё меньшего
размера, то как можно узнать, которая из них представляет собой искомый ум?
Именно здесь буддизм способен предложить свежий взгляд, который мог бы создать
основу для новых направлений научных исследований. В тибетском буддизме ум
обозначается словом сэм} которое можно примерно перевести как «тот, кто
познает». Более длинный вариант этого слова сэм чен та нэй в переводе означает
«то, как думают чувствующие существа». Эти простые слова могут помочь нам
понять, что в буддизме ум считается не особым объектом, а способностью
распознавать, а также осмысливать полученный опыт и переживания. Хотя Будда
учил, что мозг, безусловно, служит физической опорой для ума, в то же время он
подчёркивал, что сам ум невозможно видеть, осязать, или даже описать вербально.
Также, как зрение не сводится к физическому органу — глазу, а слух не сводится к
физическому органу — уху, мозг — это ещё не ум.
Одним из самых первых уроков, полученных мною от отца, было то, что буддисты
считают ум не отдельной сущностью, а скорее постоянно
разворачивающимся опытом.

Я помню, что сидел тогда в учебном помещении его монастыря в Непале в окружении учеников со всех концов света, и эта идея поначалу показалась мне очень странной. В этой небольшой комнате, обшитой деревянными панелями, нас было так много, что едва можно было двигаться. Но из окон я мог видеть огромное пространство с горами и лесами. А мой отец сидел там очень собранный, не обращая внимания на духоту, вызванную таким количеством людей, и говорил: «На самом деле то, что мы считаем своей личностью, «своим умом», «своим телом», «собой», — это иллюзия, создаваемая непрерывным потоком мыслей, эмоций, ощущений и восприятий».

Я не знаю, что подействовало на меня: абсолютная убеждённость моего отца, говорившего на основании собственного опыта, физический контраст между ощущением зажатости на скамейке между другими учениками и видом открытого пространства из окна, а может, и то и другое, но в тот момент, как говорят на Западе, во мне что-то просто «щёлкнуло». У меня появилось переживание свободы от разграничения между мыслями «мой» ум, «я» сам и возможностью просто ощущать бытие так же открыто и распахнуто, словно это простор небес и сияние горных вершин за окном.

Позже, когда я попал на Запад, мне приходилось слышать, как многие психологи сравнивают переживание «ума» или «себя» с просмотром кинофильма. Как они объясняли, во время просмотра кинофильма нам кажется, что мы воспринимаем постоянный поток звуков и движения, когда через проектор по очереди проходят отдельные кадры. Однако восприятие было бы совершенно иным, если бы мы имели возможность просматривать фильм кадр за кадром.

Именно так мой отец начинал учить меня смотреть на мой ум. Если просто наблюдать за каждой мыслью, каждым чувством и ощущением, проносящимся в уме, то иллюзия ограниченного «я» исчезает, сменяясь гораздо более спокойным, просторным и

безмятежным чувством осознавания. А от других учёных я узнал, что поскольку опыт изменяет нейронную структуру мозга, то, наблюдая за умом таким образом, мы можем изменять ту межклеточную болтовню, что постоянно воспроизводит ощущение нашего «я».

ОСОЗНАННОСТЬ

Снова и снова взирая на ум, который нельзя увидеть,
Можно ясно увидеть смысл таким, каков он есть.

Третий Гьялванг Кармапа. Песнь Кармапы: устремление махамудры истинного смысла

Ключ к тому, как заниматься буддийской практикой, лежит в обучении простому пребыванию в чистом осознавании мыслей, чувств и восприятий, когда они возникают. В буддийской традиции это спокойное присутствие называется осознанностью, что, в свою очередь, означает простое пребывание в естественной ясности ума. Как в том примере с собакой, если бы я осознавал свои привычные мысли, ощущения и восприятия, не позволяя им себя захватывать, то их власть надо мной начала бы ослабевать. Я бы воспринимал их появление и исчезновение как естественную функцию ума — столь же естественную, как движение волн по поверхности озера или океана. И в конечном счёте я понял, что именно это происходило, когда я в одиночестве сидел в своей келье, пытаясь преодолеть тревогу, которая причиняла мне столько неудобств на протяжении всего детства.

Простое наблюдение за тем, что происходило в моём уме, действительно изменяло то, что там происходило.

Вы можете начать испытывать такую же свободу естественной ясности прямо сейчас с помощью одного простого упражнения. Просто сядьте прямо, дышите нормально и позвольте себе осознавать движение воздуха при дыхании, внутрь и наружу.

Расслабляясь в осознавании своих вдохов и выдохов, вы, скорее всего, начнёте

замечать сотни мыслей, пробегающих в вашем уме. От некоторых из них легко освободиться, в то время как другие могут завести вас на длинную и петляющую туда-сюда дорогу смежных мыслей. Когда вы заметите, что погнались за мыслями, просто вернитесь к сосредоточению на дыхании. Делайте это в течение одной минуты.

Вначале вас удивит количество и разнообразие мыслей, льющихся через ваше осознание подобно водопаду, низвергающемуся с отвесной скалы. Такое переживание не означает неудачу. Напротив, это знак успеха. Вы начали понимать, какое количество мыслей обычно роится в вашем уме, хотя вы их даже не замечаете.

Вы также можете заметить, что увлеклись какой-то цепочкой мыслей и следуете за ними, пренебрегая всем остальным. Потом вы вдруг вспоминаете, что целью упражнения было простое наблюдение за мыслями. Вместо того чтобы наказывать или обвинять себя, просто вернитесь к сосредоточению на дыхании.

Если вы будете продолжать эту практику, то обнаружите, что, несмотря на появление и исчезновение мыслей, ничто не нарушает и не прерывает естественную ясность ума.

К примеру, во время поездки в канадскую Нова Скотию я побывал в обители для уединения, находившейся совсем рядом с океаном. Б тот день, когда я приехал, стояла замечательная погода: небо было безоблачным, а океан — таким глубоким, прозрачным и синим, что на него было приятно смотреть. Когда я проснулся на следующее утро, океан выглядел как густой и грязный суп. Я недоумевал: «Что случилось с океаном? Ещё вчера он был таким прозрачным и синим, а сегодня вдруг помутнел». Я спустился к берегу и не обнаружил никаких явных причин этой перемены. Ни в воде, ни на берегу не было никакой грязи. Затем я взглянул на

небо и увидел, что оно затянуто тёмными, зеленоватыми облаками. Я понял, что цвет облаков изменил цвет океана. Внимательно посмотрев на саму воду, я увидел, что она по-прежнему была чистой и прозрачной

Ум во многом подобен океану. Его «цвет» меняется изо дня в день, мгновение за мгновением, отражая мысли, эмоции и прочее, проплывающее, так сказать, «над головой». Но сам ум, как и океан, никогда не меняется: он всегда чистый и прозрачный, независимо от того, что он отражает.

Вначале практика осознанности может казаться трудной, но дело не в том, сколь впечатляющим будет ваш успех на первых порах. То, что сегодня кажется невозможным, становится легче по мере практики. Нет ничего такого, чего нельзя освоить, и к чему невозможно привыкнуть. Просто подумайте обо всех неприятных вещах, которые вы уже принимаете как само собой разумеющееся, — например, о том как вы мучительно медленно пробираетесь в плотном потоке машин или общаетесь с раздражительным родственником или коллегой. Вы овладеваете осознанностью постепенно, устанавливая новые нейронные связи и подавляя болтовню старых. Для этого необходимо терпеливо продвигаться маленькими шажками, занимаясь практикой понемногу.

Есть старая тибетская поговорка: «Если будешь спешить, никогда не доберёшься до Лхасы. Иди медленно, и достигнешь цели». Эта пословица появилась ещё в те дни, когда люди из Восточного Тибета совершали паломничество в Лхасу, столицу центрального региона страны. Паломники, которые хотели попасть туда поскорее, шли как можно быстрее, но уставали или заболевали из-за темпа, который сами же выбрали, и им приходилось возвращаться обратно домой. Те же, кто путешествовал не спеша, разбивали лагерь на ночь, наслаждались отдыхом и приятной компанией и продолжали путь на следующий день, в итоге быстрее достигая Лхасы.

Опыт следует за намерением. Где бы мы ни были и что бы мы ни делали, нам нужно лишь осознавать свои мысли, чувства и ощущения как что-то естественное. Не отвергая и не принимая свой опыт, мы просто осознаём его и позволяем ему проходить. Продолжая действовать в таком духе, мы со временем обнаружим, что способны справляться с ситуациями, которые когда-то считали мучительными, пугающими или печальными. Мы обнаружим чувство уверенности, произрастающее не из гордости или высокомерия. Мы поймём, что у нас всегда есть убежище, защита и крыша над головой.

Помните тот маленький тест, который я просил вас пройти, задавая себе вопрос во время следующего обеда или ужина: «Кто или что думает, что еда вкусная или невкусная? Кто или что осознает процесс принятия пищи?». Когда-то казалось, что ответ очень прост. Но теперь ответ уже не приходит так легко, не правда ли?

И всё же мне бы хотелось, чтобы вы предприняли ещё одну попытку проверить себя, когда в следующий раз сядете обедать или ужинать. Если ответы, которые сейчас приходят вам в голову, путаные и противоречивые, это хорошо. Как меня учили, замешательство — это начало понимания, то есть первая стадия освобождения от нейронной болтовни, которая приковывала вас к фиксированным привычным идеям о том, кто вы есть и на что способны.

Другими словами, замешательство — это первый шаг на пути к настоящему благополучию.

3

ЗА ПРЕДЕЛАМИ УМА, ЗА ПРЕДЕЛАМИ МОЗГА

Когда ум постигнут, это пробуждение.

Сутра мудрости прошедшего мгновения

Вы — не тот ограниченный и беспокойный человек, каким себя считаете. Любой буддийский мастер может сказать вам с полной убеждённостью,

основанной на личном опыте, что на самом деле вы — средоточие сострадания, что вы обладаете совершенным осознаванием и полностью способны достичь величайшего блага не только для самого себя, но для всех и всего, что вы можете себе представить.

Единственная проблема заключается в том, что вы этого о себе не знаете. Говоря строго научным языком, которому я научился из разговоров со специалистами в Европе и Северной Америке, большинство людей просто ошибочно принимают образ самих себя, формируемый привычками и закрепляющийся в нейронных связях, за то, кем или чем они на самом деле являются. Этот образ почти всегда выражается в двойственных понятиях: я и другой, боль и удовольствие, обладание и неимение, симпатия и антипатия. Как мне объяснили, это самые основные понятия, необходимые для выживания.

К сожалению, когда ум окрашен такой двойственностью, каждое переживание — даже мгновения счастья и радости — сковано каким-то чувством ограниченности. На заднем плане всегда прячется некое но. Один из видов «но» — это «но отличия»: «Мой день рождения прошёл замечательно, но мне хотелось бы шоколадный торт вместо морковного пирога». Кроме того, есть «но лучшего»: «Мне нравится мой новый дом, но у моего друга Джона дом больше, и света там гораздо больше». И, наконец, есть «но страха»: «Я терпеть не могу свою работу, но разве я найду другую в такие времена?» Личный опыт научил меня, что можно преодолеть любое ощущение собственной ограниченности. Иначе я, скорее всего, сидел бы в своей келье, чувствуя себя слишком испуганным и неадекватным, чтобы участвовать в групповых практиках. В тринадцать лет я лишь знал, как преодолеть свой страх и чувство незащищённости. Но благодаря терпеливому руководству таких специалистов

в области психологии и неврологии, как Франциско Варела, Ричард Дэвидсон, Дэн и Тара Гоулман, я начал понимать с объективной научной точки зрения, почему практики на самом деле работают: эти ощущения ограниченности, тревоги, страха и прочего — всего лишь нейронная болтовня. По своей сути они — привычки. А от любых привычек можно отучиться.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ УМ

Это называется «истинной природой», так как она не создана никем.

Чандракирти. Вступление на срединный путь

Одна из первых буддийских истин, которую мне преподали, состоит в том, что фундаментальная природа ума в силу своей необъятности полностью превосходит интеллектуальное понимание. Её невозможно описать словами или свести к удобным, привычным концепциям. Для меня это было проблемой, так как я люблю слова и легко воспринимаю концептуальные объяснения.

На санскрите — языке, на котором были первоначально записаны учения Будды, фундаментальная природа ума называется татхагатагарбха, что представляет собой очень тонкое и хитрое описание. Буквально, это означает «природа тех, кто ушёл так». «Те, кто ушёл так» — это люди, которые достигли окончательного просветления, другими словами, люди, чьи умы полностью превзошли обычные ограничения, которые можно описать словами. Я думаю, вы согласитесь, что это не особенно помогает понять смысл.

В других, менее буквальных переводах термин татхагатагарбха интерпретировали как «природа будды», «истинная природа», «просветлённая сущность», «обычный ум» и даже «естественный ум», но ни одна из этих интерпретаций не проливает достаточно света на истинный смысл самого слова. Чтобы действительно понять татхагатагарбху, необходимо пережить её в непосредственном опыте, что у большинства из нас вначале происходит в виде коротких, спонтанных проблесков осознавания. У большинства из нас естественный ум, или природа будды,

омрачён
ограниченным образом себя, создаваемым привычными нейронными паттернами, которые
сами по себе просто отражают безграничную способность ума создавать любое
состояние по собственному выбору. Естественный ум способен порождать всё, даже
неведение своей собственной природы. Иными словами, отсутствие осознавания
естественного ума — это просто пример неограниченной способности ума создавать
всё, что он захочет. Мы должны с одобрением похлопывать себя по спине всякий
раз, когда чувствуем страх, грусть, ревность, страсть или любую другую эмоцию,
способствующую нашему ощущению уязвимости или слабости. Ведь мы только что
ощутили безграничность природы своего ума.

Хотя истинную природу ума невозможно описать прямо, это не означает, что нам не
следует по крайней мере попытаться приобрести в отношении нее какое-то
теоретическое, концептуальное понимание. Даже ограниченное понимание — это, по
меньшей мере, указатель в направлении непосредственного опыта. Будда понимал,
что опыт, который невозможно описать словами, лучше всего объяснять с помощью
притч и метафор. Так, в одном учении он сравнил татхагатагарбху с золотым
самородком, покрытым грязью и пылью.

Представьте себе, что вы — кладоискатель. Однажды вы находите в земле кусок
металла. Вы роете яму, вытаскиваете металл, приносите его домой и начинаете
очищать. Сначала открывается одна грань яркого и блестящего самородка.
Постепенно, по мере того как вы смываете накопившуюся грязь, вам открывается
весь самородок во всей своей красе. Позвольте мне спросить: что более ценно:
кусок золота, зарытый в земле, или тот, который вы очистили? На самом деле у них
одинаковая ценность. Любое различие между чистым и грязным самородком носит
поверхностный характер.

То же самое можно сказать и о естественном уме. Нейронная болтовня, которая не дает вам увидеть свой ум во всей его полноте, в действительности не меняет фундаментальную природу вашего ума. Такие мысли, как «я некрасивая», «я тупой» или «я скучный», — не что иное, как нейрофизиологическая грязь, временно омрачающая сияющие качества природы будды или естественного ума.

Иногда Будда сравнивал естественный ум с пространством, но не в том смысле, в каком его понимает современная наука, а, скорее, в поэтическом смысле глубокого переживания открытости и простора, которое человек испытывает, глядя на безоблачное небо или входя в очень большое помещение. Как и пространство, естественный ум не зависит от предшествующих причин или условий. Он просто есть: неизмеримый и превосходящий любые определения — сущностный фон, пространство в котором мы движемся и относительно которого мы распознаем отличия и характеристики воспринимаемых нами объектов.

ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПОКОЙ

В естественном уме нет ни приятия, ни неприятия, ни приобретения, ни потери.

Третий Гьялванг Кармапа. Песнь Кармапы: устремление махамудры истинного смысла

Я хочу пояснить, что сравнение между естественным умом и пространством, как его описывает современная наука, в действительности больше подходит в качестве полезной метафоры, а не точного описания. Думая о пространстве, большинство из нас представляют себе пустой фон, на котором появляются и исчезают всевозможные объекты: звёзды, планеты, кометы, метеориты, чёрные дыры, астероиды — и даже такие феномены, которые пока ещё не обнаружены и не описаны. Но несмотря на всю эту активность, наше представление о сущностной природе пространства остаётся неизменным. Насколько нам известно, пространство ещё никогда не

жаловалось на то, что происходит у него внутри. Мы отправили тысячи, миллионы посланий во вселенную и ни разу не получили такого ответа, типа «Меня так разозлило, что астероид только что врезался в мою любимую планету» или «Ой, мне угрожают! Только что появилась новая звезда!»

Точно так же и природу ума не задевают неприятные мысли и условия, которые обычно могли бы считаться тягостными и удручающими. Она естественно спокойна, как ум ребёнка, которого родители взяли с собой в музей. В то время как его родители полностью увлечены оценками выставленных там произведений искусства, ребёнок их едва замечает. Он не задумывается о том, сколько может стоить какая-то картина, сколько лет статуе и чем работы одного художника лучше работ другого. Его точка зрения абсолютно наивна, он просто воспринимает всё, что предстаёт его взору. Такая простодушная точка зрения в буддизме называется «естественным покоем» — это состояние, схожее с ощущением полной расслабленности, которую человек может чувствовать после интенсивной тренировки в спортзале, или выполнения сложной задачи.

Этот опыт хорошо иллюстрирует старая история о короле, который приказал построить новый дворец. Когда здание было закончено, у него появилась проблема: как тайно перевезти из старого дворца в новый все богатства — золото, драгоценности, статуи и другие объекты. Сам он выполнить эту задачу не мог, так как отдавал всё своё время исполнению монарших обязанностей, а при дворе было немного людей, которым можно было бы доверить эту задачу, чтобы они при этом ничего не украли. Однако он знал одного преданного генерала, который мог бы умело и в полной тайне выполнить это поручение.

Итак, король позвал генерала и объяснил ему, что тот — единственный человек при дворе, которому он доверяет, сообщив, что хочет, чтобы генерал взял на

себя задачу перевозки всех сокровищ из старого дворца в новый. Помимо секретности важнейшим условием было завершение перевозки за один день. Если генерал сможет это выполнить, король пообещал наградить его обширными землями, величественными особняками, золотом, драгоценностями — по существу, достаточным богатством, чтобы можно было уйти в отставку и безбедно жить до самой смерти. Генерал с радостью взялся за поручение, ослеплённый перспективой получить за день работы такое богатство, которое позволит его детям, внукам и правнукам проводить свои дни в роскоши и комфорте.
На следующее утро генерал проснулся рано и взялся за перенос королевских сокровищ из старого дворца в новый, бегая туда и обратно по тайным проходам с ларцами и сундуками золота и драгоценностей, дав себе только одну короткую передышку на обед, чтобы набраться сил. Наконец ему удалось перенести последние царские драгоценности в хранилище нового дворца, и, как только село солнце, он доложил королю, что задача выполнена. Король поздравил его и вручил дарственные на обещанные плодородные земли, а также золото и драгоценности, которые тоже были частью сделки.
Вернувшись домой, генерал принял горячую ванну, оделся в удобную одежду и с глубоким вздохом облегчения устроился на мягких подушках в своей личной комнате, крайне утомлённый, но довольный тем, что успешно выполнил порученную ему невероятно сложную задачу. Ощущая чувство полной уверенности и достигнутого успеха, он смог отпустить все тревоги и мысли и испытать свободу — в это мгновение он мог быть самим собой.
Такое состояние расслабления, не требующее совершенно никаких усилий, и называется естественным покоем.

Как и многие другие аспекты естественного ума, опыт естественного покоя настолько превосходит всё то, что мы обычно считаем расслаблением, что его невозможно описать. В классических буддийских текстах его сравнивают со сладостью, которую дали немому. Человек, лишённый дара речи, несомненно, чувствует сладкий вкус конфеты, но не может его описать. Точно так же, когда мы ощущаем естественный покой своего ума, этот опыт несомненно реален, но выходит за пределы нашей способности вербализации.

Поэтому в следующий раз, когда вы сядете есть и спросите себя: «Кто или что думает, что эта еда вкусная или невкусная? Кто или что осознаёт процесс еды?», не удивляйтесь, если вы вообще не сможете найти ответа. Вместо этого поздравьте себя. Когда вы больше не можете описать сильное переживание словами, это знак прогресса. Это означает, что вы по меньшей мере прикоснулись к сфере невыразимой широты своей истинной природы — сделали смелый шаг, который не решаются сделать многие люди, слишком сжившиеся со своей привычной неудовлетворённостью и чувствующие себя в ней комфортно.

Тибетское название медитации — гом — буквально переводится как «привыкание к чему-либо», и буддийская практика медитации на самом деле посвящена привыканию к природе вашего ума. Это немного напоминает то, как вы всё больше и больше узнаёте своего друга. Так же как и узнавание друга, раскрытие природы своего ума — это постепенный процесс. Оно редко происходит сразу. Единственная разница между медитацией и обычным процессом знакомства и сближения состоит в том, что друг, которого вы постепенно узнаёте, — это вы сами.

ЗНАКОМСТВО С ЕСТЕСТВЕННЫМ УМОМ

Если в доме бедняка под землёй сокрыт бесценный клад,
Сам бедняк не узнает о нём, а сокровище не объявит ему: «Я здесь!»

Майтрейя. Махаяна-уттара-тантра-шастра

Будда часто сравнивал естественный ум с водой, которая по своей природе всегда чиста и прозрачна. Грязь, взвесь, осадок и другие нечистоты могут временно замутнять или загрязнять воду, но мы можем отфильтровать все эти примеси и восстановить её природную прозрачность. Если бы вода не была чистой по природе, она бы не становилась снова такой, сколько бы фильтров мы ни использовали.

Первый шаг к познанию качеств естественного ума иллюстрирует рассказанная Буддой притча о бедняке, жившем в старой шаткой хижине. Стены и пол его хижины были выложены тысячами драгоценных камней, но бедняк этого попросту не понимал. Хотя все эти драгоценности принадлежали ему, он жил в нищете, страдая от голода и жажды, от сильного мороза зимой и ужасной жары летом, не осознавая ценности того, чем владел.

Однажды друг спросил его: «Почему ты живёшь как нищий? Ты не беден. Ты очень богат». «Ты сошёл с ума? — ответил бедняк, — как у тебя язык поворачивается говорить такое?» «Посмотри вокруг, — ответил его друг, — весь твой дом наполнен драгоценностями — изумрудами, алмазами, сапфирами и рубинами».

Вначале старик не поверил тому, что сказал ему друг. Но через какое-то время его разобрало любопытство, и он достал из своей стены небольшую драгоценность и отнёс её в город на продажу. Он не мог поверить, что торговец, которому он её предложил, дал за неё очень приличную сумму. С деньгами в руках он вернулся в город и купил себе новый дом, взяв с собой все драгоценности, которые смог найти. Он приобрёл новую одежду, наполнил кухню едой, нанял прислугу и зажил комфортной жизнью состоятельного человека.

Теперь позвольте мне спросить — кто богаче: тот, кто живёт в старом доме и окружён драгоценностями, которым не знает цены, или тот, кто знает

стоимость
того, что имеет, и живёт в полном комфорте?
Как и в предыдущем вопросе о золотом самородке, ответ — никто. Они оба владеют
несметным богатством. Единственная разница состоит в том, что кто-то на протяжении многих лет не осознаёт ценности того, чем владеет. И до тех пор, пока
он не осознает, что у него уже есть, он не освободится от нищеты и страдания.
То же самое относится и ко всем нам. Мы страдаем до тех пор, пока не осознаём
свою природу. Но осознаёте вы её или нет — её качества от этого не меняются. А
вот когда вы начинаете осознавать её в себе, то меняетесь и вы, и качество вашей
жизни. С вами начинают происходить такие вещи, о которых вы даже и не мечтали.

УМ, БИОЛОГИЯ - ИЛИ и то И ДРУГОЕ?

Будда обитает в вашем собственном теле...

Сампута-тантра

Если что-то пока не идентифицировано, это ещё не означает, что оно не существует. Мы уже наблюдали это, когда пытались точно определить местонахождение ума: хотя имеется более чем достаточно свидетельств умственной
деятельности, ещё ни один учёный не смог подтвердить существование самого ума.
Точно так же ни одному учёному не удалось точно определить природу и свойства
пространства на самом фундаментальном уровне. Однако мы знаем, что у нас есть
ум, и не можем отрицать существование пространства. Концепции ума и пространства
глубоко укоренились в нашей культуре. Мы знакомы с этими идеями. Они кажутся нам
нормальными и в какой-то степени весьма обыденными.
Но такие понятия, как «естественный ум» и «естественный покой», не знакомы нам в
такой же степени. Вследствие этого многие люди подходят к ним с определённой
долей скепсиса. Однако было бы справедливо ожидать, что, используя те же верные
умозаключения и непосредственный опыт прямого переживания, мы по крайней мере
сможем немного приблизиться к пониманию естественного ума.

Будда учил, что реальность естественного ума можно продемонстрировать посредством определённого знака, видного каждому, представив его в форме вопроса и ответа. И задал вопрос: «О чём все люди вообще заботятся больше всего?»

Когда я задаю тот же вопрос на публичных лекциях, люди дают на него много разных ответов. Одни говорят, что больше всего мы заботимся о том, чтобы оставаться живыми, быть счастливыми, избегать страдания или быть любимыми. Другие отвечают: мир, прогресс, еда, дыхание; чтобы ничего не менялось, чтобы улучшались условия жизни. Третьи упоминают жизнь в согласии с собой и другими, смысл жизни, страх смерти. Я нахожу особенно забавным один ответ: «О себе!»

Каждый ответ абсолютно верен. Все представляют собой просто разные аспекты основного ответа. Главная забота, которая свойственна всем существам — людям, животным и насекомым, — это желание быть счастливыми и избегать страданий. Кем бы мы ни были, мы просто хотим быть счастливыми и избегать боли. Хотя у каждого из нас может быть собственная стратегии достижения счастья и освобождения от страданий, в конечном итоге все мы стремимся к достижению одного и того же результата. Даже муравьи никогда не останавливаются в движении к этой цели ни на секунду. Они всё время суетятся, собирая пищу, строя и расширяя свои жилища. Зачем они так тяжело трудятся? Чтобы достичь определённой формы счастья и избежать страдания.

Будда говорил, что желание достичь длительного счастья и избавиться от страдания — это безошибочный знак присутствия естественного ума. На самом деле есть много других показателей, но для их перечисления, вероятно, понадобилась бы ещё одна книга. Так почему же Будда придавал такое значение одному этому знаку? Потому что истинная природа всех живых существ уже полностью свободна от страданий и наделена совершенным счастьем. Пытаясь найти счастье и

избавиться от
страданий, независимо от того, как мы это делаем, мы все просто выражаем свою
собственную сущность.
Наше стремление к постоянному счастью — это «тихий голос» естественного ума,
который напоминает нам о том, что мы действительно способны переживать. Будда
иллюстрировал это стремление на примере птицы-матери, которая покинула своё
гнездо. Сколько бы красивых мест она ни пролетала, сколько бы новых и интересных
вещей она там ни видела, что-то тянет её обратно к своему гнезду. Точно так же,
какой бы захватывающей ни была повседневная жизнь, сколь бы хорошо мы себя
временно ни чувствовали, влюбившись, заслужив похвалу или получив работу, о
которой могли только мечтать, в нас всегда будет жить стремление к состоянию
подлинного, всеобъемлющего и непреходящего счастья, напоминающее нам о
совершенном покое и счастье истинной природы.
В каком-то смысле так мы испытываем ностальгию по своей истинной природе.

БЫТЬ САМИМ СОБОЙ

Нам необходимо осознать своё основополагающее состояние.

Цокньи Ринпоче. Беззаботное достоинство

Согласно Будде, основную природу ума можно непосредственно переживать, просто
позволяя уму пребывать таким, как он есть. Как мы можем это осуществить? Давайте
вернёмся к истории про генерала, которому поручили перенести королевские
сокровища из одного дворца в другой за один день, и вспомним, какое
раскрепощение и удовлетворение он почувствовал, когда выполнил работу. Когда он
устроился на подушках после принятия ванны, его ум стал полностью расслабленным.
Мысли бурлили, но он довольствовался тем, что позволял им появляться и исчезать,
не цепляясь ни за одну из них и не следуя за ними.
Вы, наверное, ощущали нечто подобное после завершения длительной и сложной

работы, будь то физический труд или мысленные усилия, которые вы прилагали при
составлении важного доклада или завершении какого-нибудь финансового анализа.
Когда вы завершаете работу, ваши тело и ум естественным образом приходят в
состояние блаженной утомлённости.
Давайте сделаем короткое упражнение по успокоению ума. Это не медитативное
упражнение. На самом деле это упражнение в не-медитации — очень древней
буддийской практике, которая, как мне объяснял мой отец, снимает напряжение от
мыслей, что вы должны достичь какой - то цели или испытать какое-то особое
состояние. В не-медитации мы просто наблюдаем за тем, что происходит, не
вмешиваясь. Мы — просто внимательные наблюдатели в своего рода интроспективном
эксперименте, не заинтересованные в его результатах.
Конечно, когда меня впервые этому учили, я все ещё был довольно целеустремлённым
ребёнком. Мне хотелось, чтобы каждый раз, когда я садился медитировать,
происходило что-то чудесное. Поэтому мне потребовалось какое-то время, чтобы
привыкнуть просто быть, просто смотреть и не думать о результатах.
Вначале примите удобную позу, чтобы ваш позвоночник был выпрямлен, тело
расслаблено, а глаза — открыты. Как только вашему телу будет удобно, позвольте
своему уму просто отдыхать в течение примерно трёх минут. Просто оставьте свой
ум в покое, как будто вы только что завершили длительную и сложную работу.
Независимо от того, что происходит — возникают ли мысли или эмоции, замечаете ли
вы какой-то физический дискомфорт, осознаёте окружающие звуки или запахи или же
ваш ум совершенно пуст, — не волнуйтесь. Всё, что происходит или не происходит,
— это просто часть опыта успокоения вашего ума.
Итак, просто расслабьтесь, осознавая все проходящее в вашем уме...
Просто расслабьтесь...
Просто расслабьтесь...

По прошествии трёх минут спросите себя: каким был этот опыт? Не судите о нём и
не пытайтесь его объяснять. Просто просмотрите, что происходило и как вы себя
чувствовали. Возможно, вы ненадолго почувствовали вкус покоя или открытости. Это
хорошо. А может быть, вы осознавали миллион разных мыслей, чувств и ощущений.
Это тоже хорошо. Почему? Потому что, пока вы сохраняли хотя бы элементарное
осознание того, о чём думали или что чувствовали, у вас было непосредственное
представление о вашем уме, выполняющем свои естественные функции.
Поэтому позвольте мне открыть вам большой секрет. Всё, что вы переживаете, когда
ваше внимание просто обращено на то, что происходит в вашем уме в любой момент,
и есть медитация. Просто пребывать таким образом и есть переживание естественного ума.
Единственная разница между медитацией и обычным, повседневным процессом
мышления, чувств и ощущений —это применение простого, пустого осознания, которое
имеет место, когда вы позволяете своему уму пребывать просто таким, как он есть,
не гоняясь за мыслями и не отвлекаясь на чувства и ощущения.
Мне понадобилось немало времени, чтобы понять, насколько в действительности
проста медитация, — в основном потому, что она казалась настолько обычной и
близкой к моим повседневным привычкам восприятия, что я редко останавливался,
чтобы это признать. Как и многие люди, с которыми я теперь встречаюсь во время
лекционных турне, я думал, что естественный ум должен быть чем-то другим, чем-то
отличным или лучшим, чем то, что я уже испытывал.
Как и большинство людей, я привносил в свой опыт множество суждений. Я полагал,
что злые, тревожные, боязливые и другие мысли, приходящие и уходящие в течение
дня, были плохими и вредными или как минимум не соответствующими естественному
покою! Учения Будды и урок, сокрытый в упражнении не-медитации,

состоят в том, что если мы позволяем себе расслабиться и мысленно отступить, то можем начать осознавать, что все эти разнообразные мысли просто приходят и уходят в контексте безграничного ума, который, как и пространство, не может быть потревожен никакими событиями, разворачивающимися в нём.

На самом деле переживать естественный покой легче, чем выпить воды. Для того чтобы напиться, вам нужно приложить усилия. Вы должны дотянуться до стакана, поднести его к губам, наклонить стакан, чтобы вода полилась в рот, проглотить воду, а затем поставить стакан на место. Для того чтобы пережить естественный покой, не нужно никаких подобных усилий. Всё, что от вас требуется, — это оставить свой ум в его естественной открытости. Не нужно ни особого сосредоточения, ни особых усилий.

А если по каким-то причинам вы не можете раскрепостить свой ум, просто наблюдайте за появляющимися мыслями, чувствами и ощущениями, смотрите, как они остаются на пару секунд, а затем исчезают, и отмечайте: «Ага, вот что сейчас происходит в моём уме».

Где бы вы ни были и что бы ни делали, очень важно воспринимать свой опыт как что-то обычное, как естественное выражение вашего подлинного ума. Если вы не пытаетесь останавливать то, что происходит в вашем уме, а просто наблюдаете за этим, то в конце концов начнёте ощущать в своём сознании огромное чувство расслабления, безграничную открытость; в действительности, это — ваш естественный ум, невозмутимая по самой своей природе фоновая реальность, в которой появляются и исчезают разнообразные мысли. В то же время вы будете пробуждать новые нейронные пути, которые по мере своего укрепления и углубления будут усиливать вашу способность выдерживать поток мыслей, проносящихся через ум в любой данный момент времени. Какие бы беспокоящие мысли ни возникали, они

будут служить катализатором, стимулирующим ваше осознание естественного покоя, который окружает и пронизывает эти мысли так же, как пространство охватывает и пронизывает каждую частицу феноменального мира.

Теперь пора перейти от общего знакомства с умом к более подробному изучению его характеристик. Вы можете спросить: зачем нужно знать что-то ещё о естественном уме? Разве недостаточно общего понимания? Почему мы не можем сразу перейти к практике?

Подумайте об этом так: если бы вы вели машину в темноте, разве вы не чувствовали бы себя увереннее, имея карту местности вместо одного лишь примерного представления о том, куда вы направляетесь? Без карты и дорожных знаков существует опасность заблудиться. Возможно, вы бы сворачивали не туда и выбирали не те объезды, без необходимости делая свою поездку более долгой и сложной. Могло бы оказаться, что вы ездите кругами. Конечно, в конце концов вы бы попали туда, куда хотели, но путешествие было бы куда более лёгким, если бы вы наверняка знали, куда направляетесь. Поэтому воспринимайте следующие две главы как карту местности, набор директив и указателей, которые помогут вам быстрее попасть в избранный пункт назначения.

4

ПУСТОТНОСТЬ: РЕАЛЬНОСТЬ ЗА ПРЕДЕЛАМИ РЕАЛЬНОСТИ

Пустоту описывают как основу, которая делает всё возможным.

Двенадцатый Тай Ситупа Ринпоче. Пробуждение спящего Будды

То чувство открытости, которое люди испытывают, когда просто оставляют в покое свой ум, в буддизме называется пустотностью, и это, вероятно, одно из наиболее превратно истолковываемых понятий в буддийской философии. Даже буддистам довольно сложно понять этот термин, а уж западным читателям и подавно тяжело, поскольку многие ранние переводчики санскритских и буддийских текстов интерпретировали пустотность как «пустое место» или «ничто», ошибочно

отождествляя пустотность с идеей, что не существует ничего вообще [11]. Сложно представить себе что-либо более далёкое от той истины, которую стремился описать Будда, чем подобное искажённое понимание пустотности.

Когда Будда объяснял, что природа ума — а в действительности природа всех явлений — пустотна, он не имел в виду, что эта природа совершенно пуста, подобное некому вакууму. Он говорил, что природа явлений — это пустотность, что на тибетском языке передаётся при помощи двух слов тонгпа-нъи (на русском — при помощи суффикса -ость. — Прим. пер.). Слово тонгпа означает «пустой», но только в том смысле, что нечто находится за пределами нашей способности чувственного восприятия или рамок рассудочного мышления. Наверное, лучше переводить это слово как «непостижимый» или «необозначаемый». Слово чьи не имеет в разговорном тибетском языке какого-либо смысла. Но когда его добавляют к другому слову, оно передаёт значение «возможности» — в том смысле, что всё может появляться, всё может происходить. Поэтому, когда буддисты говорят о пустотности, это означает не ничто, а безграничный потенциал для появления, изменения и исчезновения чего угодно.

Возможно, здесь мы можем использовать аналогию с весьма странными и удивительными явлениями, которые современные физики обнаружили, исследуя внутреннюю динамику атома. По словам учёных, с которыми я разговаривал, все субатомные явления происходят на неком фоне, который часто называют основным состоянием, то есть низшим из всех мыслимых состояний энергии в определённой области субатомной Вселенной. (Я не могу сдержать улыбку, настолько термин «основное состояние» напоминает буддийский термин «основа»!) В основном состоянии частицы постоянно появляются и исчезают в том, что называют квантовым

вакуумом. Хотя этот вакуум кажется пустым, в действительности он очень активен и обладает потенциальной способностью порождать всё, что угодно. В этом смысле у вакуума и у «пустотности ума» есть определённые общие качества. Подобно тому как вакуум считается «пустым», однако является источником, из которого возникают все виды частиц, ум, по своей сути, «пуст» в том смысле, что он не поддаётся окончательному и достоверному описанию. Однако из этой неописуемой и трудно познаваемой основы постоянно возникают все мысли, эмоции и ощущения.

Поскольку природа ума пустотна, вы обладаете способностью переживать потенциально неограниченное разнообразие мыслей, эмоций и ощущений. Даже неправильное понимание пустотности — это просто явление, возникающее из пустотности!

Возможно, вам поможет обрести некоторое понимание пустотности на собственном опыте один простой пример.

Несколько лет назад ко мне пришёл один ученик и попросил дать ему наставления о пустотности. Я объяснил ему азы, и он очень обрадовался, даже разволновался.

«Это так здорово!» — сказал он в конце нашей беседы.

Мой собственный опыт подсказывал, что пустотность не так легко понять после одного урока, и я дал ему наставление медитировать над тем, что он узнал, в течение нескольких дней.

Через несколько дней ученик внезапно появился около двери моей комнаты с выражением ужаса на лице. Бледный, сгорбленный, не способный унять дрожь, он осторожно шагал по комнате, словно человек ступивший в болото и пытающийся нащупать твёрдую почву под ногами.

Наконец, он остановился перед тем местом, где я сидел, и сказал: «Ринпоче, вы велели мне медитировать на пустотности. Но прошлой ночью меня осенило, что если всё — пустота, то всё это здание тоже пустота, полы — пустота, и земля под

ними
— пустота. Если это так, то разве мы не должны провалиться через пол и дальше,
сквозь землю?»
Я подождал, пока он закончит говорить, а потом спросил: «Кто должен провалиться?» Он немного подумал над вопросом, и выражение его лица полностью
изменилось. «Уф-ф, — выдохнул он с облегчением, — до меня дошло! Если здание
пустотно и люди пустотны, то некому проваливаться и нет ничего, через что можно
провалиться».
Он глубоко вздохнул, его тело расслабилось, и лицо снова приобрело естественный
цвет. Я вновь попросил его медитировать на пустотности с этим новым пониманием.
Через два или три дня он опять неожиданно оказался у дверей моей комнаты. Такой
же бледный и трясущийся, он вошёл в комнату, и по нему было явно видно, что он
изо всех сил старается сдерживать дыхание, боясь выдохнуть. Усевшись предо мной,
он сказал: «Ринпоче, я медитировал на пустотности, как вы сказали, и понял, что
я так же пустотен, как это здание и земля под ним. Но, продолжая эту медитацию,
я углублялся и углублялся до тех пор, пока не перестал что-либо видеть и
чувствовать. Мне так страшно, поскольку если я — всего лишь пустота, то я просто
умру. Вот почему я прибежал к вам этим утром. Если я — лишь пустота, то по сути
я — ничто, и ничто не сможет удержать меня от того, чтобы раствориться в небытии».
Дождавшись, пока он наконец закончит, я спросил: «Так кто же всё - таки растворится ?»
Я подождал несколько секунд, чтобы он переварил вопрос, затем продолжил: «Ты
ошибочно принял пустоту за ничто. Почти каждый вначале совершает эту ошибку,
пытаясь постичь пустотность как идею или понятие. Я и сам совершал ту же ошибку.
Но на самом деле пустотность невозможно понять концептуально. Её можно
по-настоящему осознать только путём непосредственного переживания. Я

не прошу
тебя верить мне. Я просто говорю, что, когда ты сядешь медитировать в следующий
раз, спроси себя: «Если пустотность — это природа всего, то кто и что может раствориться? Кто или что рождается и кто или что может умереть?» Попробуй, и
получишь ответ, который тебя удивит».

Вздохнув, он согласился попытаться снова.

Через несколько дней он вернулся и, мирно улыбаясь, объявил: «Теперь я понимаю
пустотность».

Я попросил его объяснить.

«Я следовал вашим наставлениям и после длительной медитации на пустотности
осознал, что пустота — это вовсе не ничто. Пустота — это всё: все вообразимые
возможности существования и несуществования, присутствующие одновременно.
Поэтому если наша истинная природа пустотна, то нельзя сказать, что кто-то
действительно умирает и кто-то действительно рождается, так как возможность
определённым образом быть и определённым образом не быть присутствует в нас в
любой момент».

«Очень хорошо, — сказал я ему. — Теперь забудь всё, что ты сейчас сказал, поскольку если ты будешь пытаться это точно запомнить, то превратишь всё, чему
ты научился, в концепцию и нам придётся начинать сначала».

ДВЕ РЕАЛЬНОСТИ: АБСОЛЮТНАЯ И ОТНОСИТЕЛЬНАЯ

> Абсолютную истину невозможно объяснять, не основываясь на истине относительной...
>
> Нагарджуна. Мадхьямака-карика

Чтобы постичь пустотность, большинству из нас требуется время для размышления и
медитации на полученных учениях. Когда я объясняю эту тему, одним из первых
вопросов, которые мне задают, обычно бывает такой: «Хорошо, если основа реальности пустотна, то откуда всё появляется?» Это хороший и на самом деле
очень глубокий вопрос. Но взаимосвязь между пустотностью и опытом переживания
реальности не так проста — или, скорее, так проста, что её легко не заметить. На

самом деле именно из безграничного потенциала пустотности могут возникать, а
также перемещаться, изменяться и в конце концов исчезать все явления (понятие
«явления» включает в себя мысли, эмоции, ощущения и даже материальные объекты).
Я обнаружил, что, вместо того чтобы вдаваться в обсуждение квантовой механики —
области современной физики, исследующей материю на атомном и субатомном уровнях,
в которой я, признаться, не специалист, можно лучше всего описать этот аспект
пустотности, вновь прибегнув к аналогии с пространством. Во времена Будды
пространство считали необъятным открытым простором, который сам по себе является
не вещью, а безграничным, неопределённым фоном, на котором появляются и через
который движутся галактики, звёзды, планеты, животные, люди, реки, деревья и
прочее. Если бы не было пространства, все эти вещи не могли бы проявляться
индивидуально и отчётливо — для них не было бы ни места, ни фона, на котором их
можно было бы наблюдать. Звёзды и планеты могут появляться, перемещаться и
исчезать только на фоне пространства. Да и мы сами можем стоять, сидеть, входить
в помещение и выходить из него только потому, что нас окружает пространство.
Наши тела наполнены пространством: внешние отверстия позволяют нам дышать,
глотать, говорить и так далее, но есть также пространство во внутренних органах,
например в лёгких, которые расширяются и сокращаются, когда мы вдыхаем и
выдыхаем.
Сходное взаимоотношение существует между пустотностью и явлениями. Без
пустотности ничто не могло бы возникать, а в отсутствие явлений мы не могли бы
переживать на опыте основополагающий фон пустотности, из которой возникает всё
сущее. Поэтому в каком-то смысле вы должны признать, что между

пустотностью и явлениями имеется взаимосвязь. Но между ними есть и важное различие.
Пустотность, или бесконечная возможность, — это абсолютная природа реальности.
Всё, что появляется из пустотности — звёзды, галактики, люди, столы, лампы, часы и даже наше восприятие времени и пространства, — это относительное выражение бесконечной возможности, преходящее явление в контексте бесконечных времени и пространства.
Я хочу воспользоваться случаем, чтобы указать на ещё одно чрезвычайно важное различие между абсолютной и относительной реальностью. Согласно буддийскому пониманию и, по-видимому, некоторым западным школам научной мысли, абсолютно реальным можно называть только то, что не меняется, не подвержено влиянию времени и обстоятельств и не может быть поделено на меньшие составные части.
Исходя из этого определения меня учили, что пустотность — неизмеримый, неописуемый потенциал, являющийся форматом всех явлений, не созданный и не зависящий от изменений причин или условий, — это и есть абсолютная реальность. И поскольку естественный ум пустотен, полностью открыт и не ограничен никакими характеристиками, которые можно было бы описать или назвать, то ничто из того, что кто бы то ни было, включая меня, говорит или думает о явлениях, нельзя считать определяющим его истинную природу.
Проще говоря, абсолютную реальность невозможно выразить словами, образами или даже символизмом математических формул. Я слышал, что некоторые религии тоже считают, что природу абсолюта невозможно выразить таким образом, и отказываются описывать абсолют с помощью понятий или концепций. По крайней мере в этом буддизм с ними согласен: абсолют можно постичь только на непосредственном опыте.

В то же время было бы абсурдно отрицать, что мы живём в мире, где вещи появляются, меняются и исчезают в пространстве и времени. Люди приходят и уходят, столы ломаются, кто-то выпивает стакан воды — и вода заканчивается. В буддийском контексте этот уровень бесконечно меняющегося опыта известен как относительная реальность — относительная в сравнении с неизменным и невыразимым состоянием абсолютной реальности.

Было бы глупо делать вид, что мы не воспринимаем такие вещи, как столы, планеты и воду, и не имеем мыслей, но в то же время нельзя сказать, что любая из этих вещей по природе своей обладает полным, самодостаточным и независимым существованием. То, что существует в силу своей собственной природы, по определению должно быть постоянным и неизменным. Такую вещь невозможно разделить на составные части, и она не подвержена влиянию изменчивых причин и условий.

Это хорошее интеллектуальное описание взаимоотношения между абсолютной и относительной реальностью. Но на самом деле оно не даёт интуитивного или внутреннего понимания, необходимого для настоящего постижения этого отношения.

Когда ученики настойчиво просили Будду объяснить связь между относительной и абсолютной истиной, он часто прибегал к метафоре сновидений, показывая, что наш опыт в состоянии бодрствования аналогичен опыту, который мы переживаем во сне.

Естественно, что он использовал примеры сновидений, которые были понятны людям того времени: коров, зерно, соломенные крыши и глиняные стены.

Я не уверен, что эти примеры оказали бы такое действие на людей, живущих в XXI веке. Поэтому я стараюсь использовать в своих лекциях примеры, более актуальные для аудитории, к которой я обращаюсь. Например, представьте, что вы принадлежите к категории людей, одержимых автомобилями. Вероятно, вас бы взволновал сон, в

котором кто-то подарил вам новенькую машину, за которую вам не пришлось бы платить ни копейки. «Вам спящему» было бы приятно получить «машину сновидения», кататься на ней и показывать её знакомым.

Но представьте себе, что, когда вы в сновидении ведёте машину, внезапно появляется ещё одна машина и врезается в вас. В результате передняя часть вашей машины полностью разбита, а у вас сломана нога. В сновидении ваше настроение, вероятно, моментально превратится из эйфории в отчаяние. Ваша машина разбита, у вас нет никакой «страховки сновидения», а сломанная нога причиняет вам невыносимую боль. Вы можете даже расплакаться во сне, а когда проснётесь, подушка может оказаться мокрой от слёз.

Теперь я хочу задать вам несложный вопрос.

Реальна ли машина в сновидении или нет?

Конечно нет, ответите вы. Её не проектировали конструкторы и не собирали на заводе. Она не сделана из множества частей, из которых состоит реальная машина, и не состоит из молекул и атомов, образующих каждую часть машины. Однако во сне вы воспринимаете машину как нечто вполне реальное. На самом деле вы считаете реальным всё, что видите во сне, и реагируете на свои переживания вполне реальными мыслями и эмоциями. Но какими бы реальными ни казались переживания во сне, они не могут быть названы независимо существующими, не правда ли? Когда вы просыпаетесь, сновидения исчезают и всё увиденное во сне растворяется в пустотности — безграничной возможности возникновения чего угодно.

Точно так же, учил Будда, любая форма опыта представляет собой видимость, возникающую из бесконечных возможностей пустоты. Как говорится в одном из самых известных учений Будды — Сутре сердца:

Форма есть пустота.
Пустота есть форма.
Пустота — это не что иное, как форма.
Форма — это не что иное, как пустота.

Говоря современным языком:

Машина во сне — это не самосущая реальная машина.
Машина, не обладающая независимой реальностью, — это машина во сне.
Машина во сне — это не что иное, как машина, не имеющая собственной реальности.
Машина, не имеющая собственной реальности, — это не что иное, как машина во сне.

Конечно, можно доказывать, что вещи, которые вы воспринимаете в состоянии бодрствования, нельзя логически сравнивать с событиями, переживаемыми в сновидении. Ведь когда вы просыпаетесь, у вас на самом деле не сломана нога и нет разбитой машины на дороге. Если бы вы попали в аварию в состоянии бодрствования, то могли бы оказаться в больнице и столкнуться с необходимостью платить тысячи долларов за ремонт своего автомобиля.

Тем не менее основа вашего опыта в сновидении та же, что и наяву: мысли, чувства и ощущения, меняющиеся в зависимости от обстоятельств. Если вы будете помнить об этом, то все ваши переживания в состоянии бодрствования начнут терять свою способность воздействовать на вас. Мысли — это всего лишь мысли, чувства — всего лишь чувства, а ощущения — всего лишь ощущения. Они приходят и уходят, когда мы бодрствуем, так же быстро и легко, как и в сновидении.

Всё, что вы переживаете, подвержено переменам в зависимости от меняющихся условий. Даже изменение одного-единственного обстоятельства меняет качество вашего опыта. Если бы не было спящего, то не было бы и никакого сновидения. Без ума спящего не возникло бы сновидения. Если бы спящий не спал, ему бы не приснился сон. Для того чтобы появилось сновидение, все эти обстоятельства должны сойтись воедино.

УПРАЖНЕНИЕ В ПУСТОТНОСТИ

Ум пустотен по своей сути.
Хотя он пустотен, в нём постоянно возникает всё.

Третий Гьялванг Кармапа. Песнь Кармапы: устремление махамудры истинного смысла

Интеллектуальное понимание пустотности — это одно, а непосредственное переживание — совсем другое. Давайте попробуем выполнить ещё одно упражнение, немного отличающееся от тех, что описаны в предыдущих главах. На этот раз вы будете очень внимательно наблюдать за тем, как ваши мысли, эмоции и ощущения возникают из пустотности, на мгновение предстают как пустотность и снова растворяются в пустотности. Если на ум вам не приходят никакие мысли, чувства и ощущения, просто выдумывайте их как можно больше, очень быстро, друг за другом.

Главная цель упражнения — наблюдать как можно больше форм опыта. Если вы не будете наблюдать за ними, то они просто будут ускользать незамеченными. Не упускайте никаких мыслей, чувств и ощущений, не понаблюдав за ними.

Для начала сядьте прямо в расслабленной позе и дышите спокойно и естественно.

После того как вы удобно устроитесь, начинайте очень внимательно наблюдать за своими мыслями, чувствами и ощущениями. Запомните — если ничего не появляется, просто начинайте «бормотать» в уме. Что бы вы ни воспринимали — боль, давление, звуки и т. д., наблюдайте это очень отчётливо. Вы даже можете наблюдать за такими мыслями, как: «Это хорошая мысль», «Это плохая мысль», «Мне нравится это упражнение», «Я ненавижу это упражнение». Можно наблюдать даже такую простую вещь, как зуд. Для достижения полного эффекта желательно продолжать этот процесс в течение как минимум одной минуты.

Вы готовы? Тогда начинайте!

Наблюдайте за движениями своего ума... Наблюдайте за движениями своего ума...

Наблюдайте за движениями своего ума... Теперь остановитесь.

Цель упражнения — просто наблюдать, как всё, что проходит через ваше осознание, возникает из пустотности, на мгновение проявляется и растворяется в пустотности — подобно тому, как поднимаются и опускаются волны в бескрайнем

океане. Вы не хотите мешать своим мыслям, эмоциям и т. п., равно как и не хотите их преследовать. Если вы будете за ними гоняться, если позволите им руководить вами, то они начнут определять, обусловливать вас, и вы потеряете способность открыто и спонтанно реагировать в настоящий момент времени. С другой стороны, если вы будете пытаться препятствовать своим мыслям, ваш ум может стать довольно напряжённым и узким.

Это очень важный момент, так как многие люди ошибочно полагают, что медитация подразумевает преднамеренное прекращение естественного движения мыслей и эмоций.

Можно ненадолго заблокировать это движение и даже обрести преходящее ощущение покоя, но этот покой сродни покою зомби. Состояние, полностью лишённое мыслей и эмоций, — это состояние, в котором нет проницательности или ясности.

Однако если вы стараетесь позволять своему уму просто быть таким, каков он есть, то в конце концов он успокоится сам собой. У вас появится чувство распахнутости, открытости, в то время как ваша способность ясно и непредвзято переживать мысли и эмоции будет постепенно возрастать. Там, где вы видели одни лишь проблемы, вашему взору будут спонтанно открываться возможности. Со временем практика не только привьёт вам иммунитет к перипетиям жизненного опыта, но и приведёт к тому, что вы будете задумываться, на самом ли деле истинно всё то, что вы думаете и чувствуете.

Обычные люди склонны полностью отождествлять себя с мыслями и эмоциями без какого-либо чувства ясности или естественного осознания. Начав наблюдать за этими приходящими и уходящими мыслями и эмоциями с помощью своего осознавания, вы начнёте понимать, что мысли, эмоции и прочее — относительные явления. Их можно определять только по отношению к другому опыту. Счастливая мысль

определяется только по сравнению с несчастливой мыслью, подобно тому как высокий человек считается высоким только по сравнению с тем, кто ниже его. Сам по себе этот человек ни высокий, ни низкий. Точно так же никакие мысли или чувства сами по себе не могут быть описаны как положительные или отрицательные, если только их не сравнивать с другими мыслями. Без такого сравнения мысль, чувство или восприятие — это просто то, чем они являются. У них нет никаких неотъемлемых качеств или характеристик, и их можно определить только путём сравнения.

ФИЗИКА ПЕРЕЖИВАНИЯ

Физические объекты не существуют в пространстве, а являются пространственно протяжёнными. Таким образом, концепция «пустого пространства» теряет смысл.

Альберт Эйнштейн. Относительность (15-й выпуск)

Разговаривая с современными учёными, я был поражён множеством параллелей между принципами квантовой механики и буддийским пониманием взаимосвязи между пустотностью и проявленностью. Поскольку мы использовали разные термины, мне понадобилось некоторое время, чтобы осознать, что мы говорим об одном и том же — о развёртывающихся мгновение за мгновением явлениях, которые вызываются и обусловливаются почти бесконечным количеством и разнообразием событий.

Чтобы по достоинству оценить эти параллели, я счёл важным изучить кое-какие принципы классической физики — фундамента, на котором строится квантовая механика. «Классическая физика» — это общий термин, описывающий комплекс теорий функционирования естественного мира, основанных на догадках и экспериментах гениального учёного XVII века Исаака Ньютона и учёных, следовавших по его стопам и внесших вклад в её понимание. С точки зрения классической физики Вселенная

считалась огромной упорядоченной машиной. Согласно этой «механистической модели», если знать положение и скорость каждой частицы во Вселенной, а также силы, действующие между ними в определённый момент времени, то возможно предсказать скорость и положение, то есть направление и скорость движения каждой частицы во Вселенной в любой момент в будущем. Точно так же можно вычислить всю прошлую историю Вселенной, исходя из полного описания её нынешнего состояния. В этом контексте историю Вселенной можно было бы считать огромной сетью историй индивидуальных частиц, связанных абсолютными и познаваемыми законами причин и следствий.

Однако законы и теории классической физики по большей части основывались на наблюдениях за макроскопическими явлениями — такими как движение звёзд и планет, а также взаимодействием материальных объектов на Земле. Но в XIX и XX веках технические достижения позволили учёным изучать поведение явлений во всё меньшем и меньшем масштабе. Их эксперименты, сформировавшие основы квантовой механики (науки, изучающей мельчайшие единицы явлений [12]), начали показывать, что в крайне малом масштабе материальные феномены ведут себя вовсе не так чётко, упорядоченно и предсказуемо, как это описано в классической физике.

Одним из самых озадачивающих моментов в этих экспериментах было открытие того, что материя (в обычном понимании) может и не быть такой плотной и определённой, как некогда считалось. При наблюдении на субатомном уровне материя вела себя довольно странно, иногда демонстрируя свойства, обычно ассоциируемые с материальными частицами, а иногда проявляясь в виде нематериальных волн энергии.

Насколько я понимаю, у этих частиц/волн, являющихся строительным материалом, или

кирпичиками из которых состоит Вселенная, невозможно одновременно определить
местоположение и скорость, а потому рушится классическое описание состояния
Вселенной с точки зрения положений и скоростей частиц. В контексте квантовой
механики мы не можем точно измерить нынешнее состояние Вселенной, поскольку не
имеем возможности чётко определить, состояние в соответствии с законами её
классической физики.
Подобно тому как квантовая механика с течением времени вырастала из законов
классической физики, Будда так же постепенно излагал своё описание природы
индивидуального опыта, базируя каждое новое знание на предыдущем, в соответствии
с уровнем понимания тех, кто его слушал. Исторически эти учения делятся на три
категории, которые называют Тремя поворотами колеса Дхармы. На санскрите слово
Дхарма в этом смысле означает «истина», или, попросту, «природа явлений». Будда
давал свои первые учения под открытым небом в месте под названием «Олений парк»
в Сарнатхе, поблизости от Варанаси, крупного города на севере Индии. Этот первый
свод учений описывал относительную природу реальности, основанной на наблюдаемом
физическом опыте. Учения первого поворота колеса Дхармы часто обобщают в серии
высказываний, общеизвестных под названием Четыре благородные истины, хотя их
можно более точно определить как Четыре чистых прозрения в суть вещей. Эти
четыре прозрения сводятся к следующему:
1. Обычная жизнь обусловлена страданием.
2. Страдание вызвано соответствующими причинами.
3. Причины страдания могут быть устранены.
4. Есть простой путь устранения причин страдания.
Во втором и третьем поворотах колеса Дхармы Будда начинал описывать свойства
абсолютной реальности; это описание можно считать точкой зрения, более близкой

принципам квантовой механики. Учения второго поворота, которые, согласно историческим хроникам, были даны на Пике Грифов — горе, расположенной в северо-восточном индийском штате Бихар, — были сосредоточены на природе пустотности, любящей доброты и сострадании. Учения третьего поворота, в которых Будда описывал фундаментальные свойства просветлённой природы, давались в разных местах Северной Индии.

Сами по себе эти три поворота колеса Учения удивительны тем, что они рассказывают о природе ума, Вселенной и того, как наш ум интерпретирует получаемый опыт. Но, кроме того, они разъясняют идеи, возникавшие у первых последователей Будды. После ухода Будды его последователи не всегда сходились во мнениях в отношении точной интерпретации того, что он говорил; некоторые из них могли и не слышать всех учений Трёх поворотов колеса Дхармы. Такие расхождения были в порядке вещей, поскольку Будда неоднократно подчёркивал, что для постижения сути его учений недостаточно одного интеллектуального понимания и что её можно осознать только путём непосредственного опыта.

Те, кто получил только учения первого поворота колеса Дхармы, создали две философские школы — Вайбхашика и Саутрантика, — согласно которым абсолютно «реальными» считались бесконечно малые частицы (на тибетском — дул трен и дул трен ча ме, что примерно переводится как «мельчайшие частицы» и «мельчайшие неделимые частицы»), поскольку они являются цельными и не могут быть разделены на более мелкие части. Эти фундаментальные частицы считались первичными элементами всех явлений. Они никогда не могут разрушаться или исчезать, а могут лишь переходить в другие формы. Например, при сжигании дерева дул трен ча ме дерева не теряются, а просто превращаются в дым или пламя — эта точка

зрения
недалека от закона сохранения массы или сохранения материи, то есть основных
принципов физики, утверждающих, что материя не может создаваться из ничего или
полностью уничтожаться. Материю можно превращать в разные формы энергии.
Например, химическая энергия (потенциально содержащаяся) в бензине, может быть
превращена в механическую энергию, движущую машину, тогда как масса (которую
можно наиболее просто описать как меру количества материи в объекте) и её
влияние на энергию частицы урана может быть превращена в энергию излучения,
которая у нас ассоциируется с ядерной бомбой, — однако общая энергия,
эквивалентная массе, всегда остаётся одной и той же.
Сейчас вы можете спросить, какое отношение имеет развитие современной физики к
достижению личного счастья? Но потерпите ещё немного, и связь между ними станет
яснее.
Более поздние учения Будды показывали, что из простого факта возможности
преобразования этих бесконечно малых частиц —' как позднее докажет Альберт
Эйнштейн своим знаменитым уравнением E=mc2 (которое, попросту говоря, описывает
частицы как маленькие пакеты энергии) [13] — следует, что дул трен или дул трен
ча ме могут быть подвержены влиянию причин и условий и фактически представляют
собой преходящие явления, а значит, их нельзя считать фундаментально или
абсолютно «реальными».
В качестве примера из повседневной жизни подумайте о воде. В очень холодных
условиях вода превращается в лёд. При комнатной температуре вода — это жидкость.
При нагревании она превращается в пар. В лабораторных экспериментах молекулы
воды могут быть расщеплены на атомы водорода и кислорода, а более тщательное
исследование этих атомов показывает, что они состоят из всё меньших и

меньших субатомных частиц.

Можно провести интересную параллель между воззрениями Вайбхашики и Саутрантики и классической школой физики. Согласно классической физике (я, наверное, чересчур упрощаю, чтобы легче было понять основные идеи), фундаментальные элементы материи, равно как и большие материальные тела — звёзды, планеты и человеческие тела, могут быть описаны с точки зрения точно измеримых свойств, например положения и скорости, и движутся в пространстве и времени полностью предсказуемым образом в совершенном соответствии с определёнными силами, такими как гравитация и электричество. Классическая интерпретация по-прежнему хорошо предсказывает поведение макроскопических явлений, наподобие движения планет в Солнечной системе и движения человеческих тел и неживых объектов.

Однако, как мне объясняли, в XIX веке технический прогресс начал предоставлять физикам возможность наблюдать материальные явления на микроскопическом уровне. В начале XX века физик Дж. Томсон провёл серию экспериментов, которые привели к открытию, что атом не является цельным, а, напротив, состоит из более мелких частиц — в частности электрически заряженных частиц, называемых электронами.

Основываясь на экспериментах Томсона, физик Эрнест Резерфорд создал модель атома, которая известна большинству людей, изучавших в старших классах химию или физику, — нечто похожее на миниатюрную Солнечную систему, состоящую из электронов, вращающихся вокруг центральной части атома, именуемой ядром.

Недостатком «планетарной» модели Резерфорда было то, что она не могла объяснить, почему при нагревании атомы всегда излучают свет с определёнными характерными частотами или уровнями энергии. Набор уровней энергии, индивидуальный для

каждого типа атома, обычно называют спектром атома. В 1914 году Нильс Бор понял, что энергетический спектр атома можно точно объяснить, если рассматривать электроны внутри атома как волны. Это было одно из первых великих достижений квантовой механики, заставившее учёный мир серьёзно относиться к этой странной новой теории.

Однако примерно в то же время Альберт Эйнштейн показал, что свет можно описывать не как волны, а как частицы, которые он назвал фотонами. Когда фотоны направляют на металлическую пластинку, они увеличивают активность электронов, производя электричество. После открытия Эйнштейна ряд физиков начали проводить эксперименты, которые показывали, что все формы энергии можно описывать в виде частиц, — это очень похоже на воззрения Вайбхашики.

Продолжая изучать мир субатомных явлений, современные физики по-прежнему сталкиваются с тем, что субатомные феномены, которые мы можем назвать строительными блоками «реальности» или «опыта», иногда ведут себя как частицы, а иногда как волны. На данном этапе учёные могут предсказывать только вероятность того, что субатомная частица будет вести себя определённым образом. Хотя точность практических приложений квантовой теории, судя по всему, не вызывает никаких сомнений — о чём свидетельствует создание лазеров, транзисторов, сканеров и компьютерных чипов, — квантовое объяснение Вселенной остаётся довольно абстрактным математическим описанием явлений. Но важно помнить, что математика — это символический язык, своего рода поэзия, которая вместо слов использует цифры и символы, стремясь описать и донести до нас смысл реальности, сокрытой за нашим обыденным опытом.

СВОБОДА ВЕРОЯТНОСТИ

Свежее осознание всего возникающего... является достаточным.

Девятый Гьялванг Кармапа. Махамудра: океан определяющего смысла

Я сознаю, что чрезвычайно упрощаю эти важнейшие научные открытия. Однако моя цель — не воспроизводить здесь историю развития науки, а привлечь внимание читателя к параллелям между эволюцией современной науки и развитием буддийской психологии. Подобно тому как некоторые ранние школы буддийской мысли, которые, основываясь на учениях первого поворота колеса Дхармы, представляли себе независимо существующий или абсолютно «реальный» уровень бытия, или опыта, опровергались более поздними учениями Будды о пустотности и природе просветления, так и идеи классической физики о природе и поведении материальных объектов опровергались смелыми усилиями учёных конца XIX века. Наблюдения материи на субатомном уровне заставили современных учёных признать тот факт, что при определённых экспериментальных условиях элементы субатомного мира порой ведут себя в точности, как «вещественные» частицы, однако при других условиях их поведение больше похоже на поведение волн. Эти наблюдения корпускулярно-волнового дуализма во многом определили рождение новой, квантовой физики.

Я могу себе представить, что это своеобразное поведение весьма обеспокоило учёных, которые наблюдали его впервые. В качестве несколько упрощённой аналогии представьте себе, что кто-то, кого вы привыкли считать близким знакомым, в один момент обращается с вами, как с лучшим другом, а через полчаса смотрит на вас так, будто видит в первый раз. Вероятно, вы назвали бы такое поведение по меньшей мере «двуличным». С другой стороны, эти открытия, вероятно, были очень волнующими, поскольку непосредственное наблюдение поведения материи открывало целый новый неисследованный мир — весьма похожий на тот мир, что открывается нам, когда мы начинаем активно заниматься наблюдением за деятельностью своего ума. И там и там предстоит ещё столь многое увидеть и узнать!

В начале XX века физики с привычным усердием вернулись «к азам», чтобы объяснить природу волнового поведения частиц. Основываясь на представлениях Нильса Бора о волнообразной природе электронов внутри атомов, они в конечном счёте пришли к новому описанию субатомного мира. В этом математическом описании очень подробно объясняется, каким образом каждую частицу в известной нам Вселенной можно понимать как волну, а каждую волну, как частицу. Другими словами, «вещественные» частицы, образующие макроскопическую материальную Вселенную, с одной точки зрения, могут считаться вещами, а с другой — волноподобными событиями во времени и пространстве.

Так какое же отношение физика имеет к счастью? Мы привыкли считать себя конкретными, независимыми индивидами с чётко определёнными целями и чертами характера. Но если мы честно посмотрим на открытия современной науки, нам придётся признать, что наши представления о себе в лучшем случае неполны.

Учения Будды часто подразделяют на две категории: учения о мудрости, или теорию, и наставления по методам, или практику. Сам Будда часто сравнивал эти две категории с крыльями птицы. Чтобы летать, птице нужны два крыла. «Крыло» мудрости необходимо потому, что без хотя бы примерного представления о том, к чему вы стремитесь, махать «крылом» практики будет бесполезно. Например, у людей, посещающих спортзал, есть по крайней мере приблизительная идея о том, чего они хотят добиться, потея на беговой дорожке или поднимая тяжести. Тот же принцип применим и к стараниям, направленным на непосредственное осознание нашей врождённой способности быть счастливыми. Чтобы куда-то попасть, нам нужно знать, куда мы направляемся.

Современная наука — в частности квантовая физика и неврология — предлагает людям, живущим в XXI веке, подход к мудрости, который является для них более понятным и наглядным, нежели буддийские догадки о природе реальности, полученные путём субъективного, интроспективного анализа. Эти области науки не только помогают объяснить с помощью строгого научного анализа, почему буддийские практики действительно эффективны, но и проливают свет на буддийское понимание дул трен ча ме — преходящих явлений, которые в мгновение ока появляются и исчезают в соответствии с изменениями причин и условий. Но для того, чтобы обнаружить некоторые из этих параллелей, нам нужно глубже заглянуть в мир науки.

5

ОТНОСИТЕЛЬНОСТЬ ВОСПРИЯТИЯ

Изначальная чистота основы полностью превосходит слова, понятия и формулировки.

Джамгон Конгтрул Лодро Тайе. Мириады Миров

Определение пустотности как «бесконечной возможности» представляет собой элементарное описание очень сложного термина. Более тонкий смысл, который мог быть утрачен в ранних переводах, подразумевает, что всё возникающее из этого бесконечного потенциала — будь то мысль, слово, планета или стол, — не существует истинно как «вещь в себе», а является результатом взаимодействия многочисленных причин и условий. Если изменить или убрать какие-то из этих причин или условий, то возникнет другое явление. Подобно принципам, изложенным во втором повороте колеса Дхармы, квантовая механика склонна описывать опыт не просто как единственно возможную цепочку событий, ведущих к единственному результату, а как вероятности событий и случаев — что неким странным образом ближе к буддийскому пониманию абсолютной реальности, в которой теоретически

возможны разнообразные результаты.

ВЗАИМОЗАВИСИМОСТЬ

Всё, что зависит от условий, объясняется как пустотное...

Сутра, испрошенная Мадропой

Давайте возьмём простой пример: представьте себе два разных стула, у одного из которых все четыре ножки крепкие, а у другого две ножки хорошие, а две сломанные. Вам будет очень удобно сидеть на стуле с четырьмя хорошими ножками.

Но попробуйте сесть на другой стул, и вы окажетесь на полу. На поверхностном уровне их оба можно назвать «стульями». Но ваш опыт взаимодействия с каждым «стулом» будет явно отличаться, вследствие различия базовых условий этого взаимодействия.

В буддизме такое соединение различных причин называется взаимозависимостью. Мы можем постоянно наблюдать действие принципа взаимозависимости в окружающем мире.

Например, семя содержит в себе потенциал для роста, но оно может реализовать этот потенциал — то есть стать деревом, кустом или виноградной лозой — лишь в определённых условиях. Его нужно посадить в землю, поливать и обеспечить необходимым количеством света. Но даже при правильных внешних условиях пробившийся росток будет зависеть от посаженного семени. Из яблочного семечка не вырастет апельсиновое дерево, равно как семечко апельсина не станет деревом, на котором вырастут яблоки. Принцип взаимозависимости работает даже внутри семени.

Сходным образом решения, которые мы принимаем в повседневной жизни, имеют относительные результаты, приводящие в движение причины и условия, которые создают неизбежные последствия в сфере относительной реальности. Относительные решения подобны камням, брошенным в пруд. Даже если камень не улетит далеко, от места его падения будут расходиться концентрические круги. Это не может не

произойти (если, конечно, вы не промазали мимо пруда, потому что «плохо» целились и кидали камень в окно соседа, — но тогда вас ждёт совершенно другой набор последствий) .

Точно так же ваши представления о себе, например «Я недостаточно хорош», «Я слишком толстая» или «Вчера я совершил ужасную ошибку», основываются на предшествующих причинах и условиях. Может быть, вы просто не выспались предыдущей ночью. А может, ранее в течение дня кто-то сказал вам что-нибудь неприятное. Или, возможно, вы просто голодны, и ваше тело жаждет витаминов или минералов, чтобы правильно функционировать. Простая нехватка воды может вызывать усталость, головную боль и неспособность сосредоточиться. Любое число факторов может предопределять природу относительного переживания, не меняя абсолютную реальность того, кто вы есть.

Когда в лаборатории в Висконсине меня обследовали неврологи, я задавал им множество вопросов о том, как современные учёные понимают восприятие. У буддистов есть свои собственные теории, но мне была любопытна точка зрения западной науки. Я узнал, что со строго неврологической точки зрения для любого акта восприятия требуются три обязательных элемента: стимул, как, например, зрительная форма, звук, запах, вкус или то, с чем мы соприкасаемся; орган чувства и набор нейронных цепей в мозге, которые организуют и осмысливают сигналы, полученные от органа чувства.

Используя пример зрительного восприятия банана, мои собеседники — учёные объяснили, что оптические нервы — сенсорные нейроны в глазах — вначале замечают продолговатую и изогнутую жёлтую штуку, у которой может быть по коричневому пятну на каждом конце. Возбуждаемые этим стимулом, нейроны начинают посылать

сообщения в таламус — нейронную структуру, находящуюся в самом центре мозга.
Таламус — это что-то типа центрального коммутатора, который иногда показывают в старых фильмах, где сортируются сенсорные сообщения перед тем, как отправляться в другие зоны мозга.
Когда сообщения от оптических нервов отсортированы в таламусе, они передаются в лимбическую систему — область мозга, которая отвечает за эмоциональные реакции и ощущения боли и удовольствия. На этом этапе мозг даёт своего рода непосредственную оценку, в данном случае — продолговатой, жёлтой и изогнутой штуки с коричневыми пятнами на каждом конце, — определяя зрительный стимул как хороший, плохой или нейтральный. Про такую непосредственную реакцию говорят «чую нутром», хотя она происходит совсем не в животе — такое же ощущение мы иногда испытываем в присутствии других людей. Нам гораздо проще использовать это короткое описание, чем вдаваться в такие подробности, как «стимуляция нейронов в лимбической области».
Когда эта информация обрабатывается в лимбической области, она одновременно передаётся «выше», в кору головного мозга — аналитическую область мозга, где она организуется в паттерны или, конкретнее, в понятия, образующие руководство или карту, которую мы используем для ориентации в повседневном мире. Кора головного мозга оценивает паттерн и делает заключение, что объектом, стимулировавшим наши оптические нервные клетки, на самом деле был банан. И если в коре головного мозга уже сформирован паттерн, или понятие «банан», то она предоставляет всевозможные ассоциативные подробности, основанные на прошлом опыте: например, какой вкус у банана, нравится ли нам этот вкус или нет, и все остальные детали, относящиеся к нашему понятию банана. Все эти ассоциации дают нам

возможность решить, как в точности реагировать на объект, воспринимаемый как банан.
То, что я сейчас описал, — лишь упрощённая схема процесса восприятия. Но даже беглый взгляд на этот процесс даёт ключ к пониманию того, как обычный объект может стать причиной счастья или несчастья. Достигая стадии узнавания банана, мы в действительности больше не видим первоначальный объект. Вместо него мы видим его образ, сконструированный корой головного мозга. И этот образ обусловлен огромным разнообразием факторов, включая окружающую обстановку, наши ожидания, предшествующий опыт, равно как и саму структуру наших нейронных цепей.
Можно сказать, что в самом мозге сенсорные процессы и все эти факторы взаимозависимы в том смысле, что они постоянно влияют друг на друга. Поскольку кора головного мозга в конечном счёте предоставляет паттерны, или образцы, посредством которых мы способны узнавать и называть воспринимаемый нами объект и предсказывать его поведение или ассоциирующиеся с ним «правила», она в определенном, очень глубоком смысле формирует наш мир. Другими словами, мы воспринимаем не абсолютную реальность банана, а его относительную видимость, ментально сконструированный образ.
Чтобы проиллюстрировать эту мысль, доктор Ливингстон на первой конференции Института ума и жизни в 1987 году описал простой эксперимент. Группе испытуемых показывали букву Т, нарисованную так, чтобы горизонтальная и вертикальная линии имели в точности одинаковую длину [14]. Когда испытуемых спрашивали, одинаковой ли длины эти линии или разной, они давали три разных ответа, каждый из которых основывался на их предыдущем опыте. Например, большинство людей, живших или выросших в преимущественно равнинной местности, наподобие

Нидерландов, были склонны видеть горизонтальную (или «плоскую») линию более длинной. И наоборот, люди, которые жили или росли в горной местности и потому привыкли воспринимать вещи с точки зрения верха и низа, были абсолютно уверены, что вертикальная линия длиннее. И лишь несколько испытуемых были способны видеть, что обе линии имеют равную длину.

Таким образом, со строго биологической точки зрения мозг активно участвует в формировании и обусловливании восприятия. Хотя учёные и не отрицают существования «реального мира» объектов вне границ тела, считается общепринятым, что, несмотря на кажущийся прямой и непосредственный характер чувственного опыта, он создаётся чрезвычайно тонкими и сложными процессами. Как позднее на конференции заметил Франциско Варела: «Это выглядит так, будто мозг на самом деле пропускает мир через восприятие» [15].

Активная роль мозга в процессе восприятия играет важнейшую роль в определении нашего обычного состояния ума. Для тех, кто хочет заниматься практиками умственной тренировки, эта активная роль мозга открывает возможность постепенно изменять устоявшиеся характеристики восприятия, сформированные годами предшествующего обусловливания. Благодаря такому переобучению, мозг может развивать новые нейронные соединения, посредством которых становится возможно не только преобразовывать уже существующие восприятия, но и двигаться за пределы обычных психологических состояний тревоги, беспомощности и боли, к более устойчивому переживанию счастья и покоя.

Это хорошая новость для всякого, кто чувствует себя попавшим в ловушку фиксированных представлений о жизни. Ничто в вашем опыте — в ваших мыслях, чувствах или ощущениях — не является таким постоянным и неизменным, каким оно

кажется. Ваше восприятие даёт лишь грубое приближение к истинной природе вещей.

На самом деле Вселенная, в которой вы живёте, и Вселенная в вашем уме составляют единое целое. Как мне объясняли неврологи, психологи и физики, своими смелыми попытками описывать реальность в объективных и рациональных терминах современная наука начала восстанавливать в нас ощущение волшебства и величия существования.

СУБЪЕКТЫ И ОБЪЕКТЫ: ВЗГЛЯД НЕВРОЛОГИИ

Двойственная мысль — это динамическая энергия ума.

Джамгон Конгтрул Лодро Тайе. Развитие и завершение

Вооружившись познаниями, взятыми из физики и биологии, мы можем задавать более глубокие вопросы об абсолютной реальности пустотности и относительной реальности повседневного опыта. Например, если то, что мы воспринимаем, — это лишь образ объекта, а сам объект, с точки зрения физики, представляет собой кружащуюся массу крохотных частиц, то почему какая-то вещь, вроде стоящего перед нами стола, кажется нам твёрдой? Как мы можем видеть и ощущать стакан воды на столе? Когда мы пьём воду, она кажется достаточно реальной и осязаемой. Как такое может быть? Если мы не будем пить воду, нас будет мучить жажда. Почему?

Вначале следует сказать, что ум вовлечён в процесс, известный как дзинпа, что на тибетском означает «цепляние». Дзинпа — это склонность ума «зацикливаться» на объектах, считая их реально существующими. Буддийская практика предоставляет альтернативный подход к восприятию жизни: вместо перспективы выживания, по сути основанной на страхе, мы можем воспринимать жизнь как череду странных и удивительных событий. Разницу можно продемонстрировать на простом примере.

Представьте, что я держу свои чётки в руке, повёрнутой ладонью вниз. В этом примере чётки символизируют все те вещи, которые обычно кажутся людям

необходимыми или желанными: дорогая машина, красивая одежда, хорошая еда, высокооплачиваемая работа, уютный дом и прочее. Если я крепко сжимаю свои чётки, какая-то их часть всегда избегает моей хватки и висит под моей ладонью. Если я попытаюсь схватить свободную часть, то ещё более длинная часть чёток выскользнет из моих пальцев, а если я буду пытаться схватить и её, то выскользнет ещё более длинная часть. Если я буду продолжать этот процесс, то в конце концов потеряю чётки. Однако если я поверну свою ладонь кверху и позволю чёткам просто лежать на открытой ладони, то ничто не упадёт. Бусинки будут свободно лежать на моей ладони.

Давайте возьмём другой пример: представьте себе, что вы сидите в комнате, полной людей, и смотрите на стол, стоящий в углу. По привычке вы воспринимаете стол как отдельную вещь — абсолютно целый, самодостаточный объект, который не зависит от субъективного наблюдения.

Но у стола есть крышка, ножки, боковины, задняя и передняя стенки. Если вы помните, что он сделан из разных частей, можете ли вы на самом деле определить его как единый объект?

Исследуя мозг, в котором «нет дирижёра», неврологи обнаружили, что мозг живых существ специально развивался таким образом, чтобы узнавать паттерны и реагировать на них. Из миллиардов нейронов, образующих человеческий мозг, некоторые специально приспособлены для распознавания форм, в то время как другие различают цвета, запахи, звуки, движения и прочее. В то же время наш мозг экипирован механизмами, позволяющими выделять то, что неврологи называют «глобальными» или стереотипными отношениями между такими формами.

Возьмём хорошо знакомый пример небольшой группы зрительных

символов, или
эмотиконов, вроде сочетания :-), часто используемых в электронных посланиях. Эту
группу легко узнать как «улыбающееся лицо с двумя глазами «:», носом «-» и ртом
«)». Однако, если эти три объекта расположить как) -.., мозг не узнает паттерн и
будет интерпретировать эти формы просто как беспорядочные линии, точки и кривые.
Неврологи, с которыми я разговаривал, объясняли, что эти механизмы распознавания
паттернов действуют почти одновременно с нейронным узнаванием форм, цветов и
прочего за счет нейронной синхронии, которую можно очень упрощённо описать как
процесс спонтанной и мгновенной коммуникации нейронов очень удалённых друг от
друга зонах мозга. Например, когда мы воспринимаем формы :-) именно в такой
конфигурации, соответствующие нейроны сигнализируют друг другу спонтанным, но
чётко скоординированным образом, который характеризует распознавание
специфического паттерна. Когда же не воспринимается никакой паттерн,
соответствующие нейроны сигналят друг другу беспорядочно.
Эта тенденция узнавать паттерны или объекты — самая ясная биологическая
иллюстрация дзинпа из тех, что мне до сих пор встречались. Я подозреваю, что она
развивалась в связи с какой-то функцией выживания, так как способность различать
вредные, полезные и нейтральные объекты или события была бы весьма кстати! Как
мы узнаем позже, клинические исследования показывают, что практика медитации
расширяет механизм нейронной синхронии до такой степени, что воспринимающий
может начать осознанно понимать, что его ум идентичен воспринимаемым им
переживаниям или объектам. Иными словами, длительная практика медитации
разрушает искусственные различия между субъектом и объектом, что, в свою
очередь, предоставляет воспринимающему свободу определять качество

своего опыта, свободу различать, что реально, а что только кажется.

Устранение различия между субъектом и объектом не означает, что восприятие полностью размывается. Вы по-прежнему продолжаете воспринимать опыт с точки зрения субъекта и объекта, но в то же время осознаёте, что это различие, по существу, носит надуманный характер. Другими словами, восприятие объекта не отличается от ума, который его воспринимает.

Поскольку такую перемену трудно постичь на интеллектуальном уровне, мы можем попытаться достичь определённого понимания, снова обратившись к аналогии со сновидением. Если во сне вы осознаёте, что всё переживаемое вами, — это просто сон, тогда вы способны осознать и то, что всё воспринимаемое вами во сне происходит лишь в вашем уме. Такое осознание, в свою очередь, освобождает вас от ограничений типа «проблем во сне», «страданий во сне» и «ограничений во сне».

Сон может продолжаться, но осознание освобождает вас от любых болезненных или неприятных переживаний, прописанных в сценарии сновидения. Страх, боль и страдание сменяются ощущением почти детского удивления: «Ого, смотри, что может вытворять мой ум!»

Точно так же, превосходя различие между субъектом и объектом в состоянии бодрствования, вы осознаёте, что всё переживаемое вами не отличается от ума, который это переживает. Жизнь наяву не прекращается, но ваше переживание или восприятие всего, что в ней происходит, смещается от состояния ограниченности к состоянию удивления и восхищения.

ДАР НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ

Когда у ума нет точки опоры, это и есть махамудра.

Тилопа. Махамудра с берегов Ганги

Возвращаясь к примеру разглядывания стола, мы можем сказать, что даже на уровне обычного наблюдения стол находится в состоянии постоянного изменения.

Возможно, со вчерашнего до сегодняшнего дня отвалились какие-то кусочки дерева или где-то облупилась краска. Если бы мы смотрели на стол с точки зрения физики, на микроскопическом уровне, то увидели бы, что дерево, краска, гвозди и клей, из которых сделан стол, состоят из молекул и атомов, а атомы состоят из быстро движущихся частиц, перемещающихся в разные стороны в бескрайности субатомного пространства.

На этом субатомном уровне физики сталкиваются с интересной проблемой: когда они пытаются локализовать точное место частицы в субатомном пространстве, им не удаётся измерить её скорость со стопроцентной точностью, а когда они пытаются измерить скорость частицы, то не могут точно определить её местонахождение.

Проблема одновременного измерения точной позиции и скорости частицы называется «принципом неопределённости» Гейзенберга, в честь одного из основоположников квантовой механики Вернера Гейзенберга.

Как мне объясняли, проблема отчасти состоит в том, что для того, чтобы «увидеть» местонахождение субатомной частицы, физикам нужно использовать высокие частоты света — форму энергии, которая придаёт частице дополнительный энергетический толчок, изменяющий скорость её движения. С другой стороны, пытаясь измерить скорость частицы, физики измеряют изменения частоты световых волн, которые частица испускает во время движения, — подобно тому, как дорожная полиция использует частоты волн радара, чтобы измерить скорость машины. Световые волны подобны «эху», оставляемому проходящей частицей, которое не даёт достаточной информации о том, где находится частица после того, как она прошла мимо. Таким образом, в зависимости от экспериментов, которые осуществляют учёные,

они
получают информацию о том или другом свойстве частицы. Попросту говоря,
результаты экспериментов обусловлены природой эксперимента — то есть вопросами,
задаваемыми учёными, которые ставят эксперимент и наблюдают за его ходом.
Если рассматривать этот парадокс как способ описания человеческого опыта, можно
увидеть, что подобно тому, как свойства, приписываемые частице, определяются
конкретным экспериментом, который с ней проводят учёные, так и всё, что мы
думаем, чувствуем и воспринимаем, обусловливается ментальными привычками,
которые мы для этого используем.
Во многом наука — это поэзия века, в котором мы живём. Современная физика
показывает, что наше понимание материальных явлений в некоторой степени
ограничивается вопросами, которые мы о них задаём. В то же время невозможность
точного предсказания того, как и где частица может появиться в субатомной
Вселенной, соответствует определённой свободе в определении природы нашего
опыта.

КОНТЕКСТ: КОГНИТИВНАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Наша жизнь формируется нашим умом...

Дхаммапада

Буддийская практика постепенно подводит нас к тому, чтобы мы освобождались от
привычных допущений и экспериментировали с разными вопросами и разными точками
зрения. Подобного рода смена перспективы не так трудна, как может показаться.
Разговаривая в Непале со своим учеником, работающим в области когнитивной
психологии, я узнал, что способность менять наш способ видения вещей — это
основная функция человеческого ума. С точки зрения когнитивной психологии смысл
любой получаемой нами информации в значительной степени определяется контекстом,

в котором мы её воспринимаем. Кажется, что разные уровни контекста поразительно
похожи на различные способы наблюдения реальности в квантовой механике. Так,
если мы посмотрим на слова

МИНГЬЮР РИНПОЧЕ,
то сможем интерпретировать их смысл различными способами, например:
• расположенные по порядку линии и промежутки;
• группа букв;
• просто имя;
• обозначение определённого человека, которого мы знаем;
• обозначение некоего человека, которого мы не знаем.
Скорее всего, есть больше уровней интерпретации, но мы можем остановиться на
этих пяти в качестве примера.
Интересно то, что ни одна из возможных интерпретаций не исключает любую другую.
Они просто представляют различные уровни смысла, базирующиеся на контексте,
который, в свою очередь, основывается на опыте.
Например, если вы знаете меня лично, то, посмотрев на слова «Мингьюр Ринпоче»,
вы подумаете: «Ах да, это тот невысокий тибетец в очках, который ходит в красных
одеждах и говорит всем, что столы не существуют на самом деле».
Если бы вы меня не знали и ничего про меня не слышали, а просто увидели эти
слова в статье об учителях тибетского буддизма, напечатанной в журнале или
газете, то «Мингьюр Ринпоче» было бы для вас просто именем одного из тех
невысоких тибетцев в очках, которые ходят в красных одеждах и говорят всем, что
столы не обладают абсолютным существованием. Если бы вы не знали западного
алфавита, то, возможно, распознали бы «Мингьюр Ринпоче» как группу букв, но не
знали бы, что они означают и к чему относятся — к имени или месту. А если бы вы
вообще не были знакомы с письменностью, то слова показались бы вам просто
странным или, быть может, интересным сочетанием линий и кружочков,

которое
обладает или не обладает каким-либо значением.
Поэтому, говоря об отказе от повседневной логики и рассмотрении нашего опыта под
другим углом, я предполагаю, что, когда вы начинаете смотреть на вещи более
пристально, вы можете начать понимать, насколько трудно определить их абсолютную
реальность. Вы можете начать видеть, что наделяете вещи свойствами постоянства
или самодостаточного существования в результате контекста, в котором вы их
воспринимали; и если вы позволяете себе практиковать видение себя и окружающего
мира с другой точки зрения, то ваше восприятие себя и окружающего будет
соответствующим образом меняться.
Конечно, изменение ваших восприятий и ожиданий, касающихся материального мира,
требует не только усилий, но и времени. Поэтому, чтобы преодолеть это
препятствие и действительно начать переживать свободу пустотности, вам нужно
научиться видеть само время в другом свете.

ТИРАНИЯ ВРЕМЕНИ

Прошлое эфемерно, будущее эфемерно, эфемерно и настоящее...
Материнская сутра

Если посмотреть на наш опыт с точки зрения времени, то можно сказать, что столы,
стаканы с водой и прочее действительно существует во времени, но только в
относительной перспективе. Большинство людей думают о времени с точки зрения
прошлого, настоящего или будущего. «Я был на скучном собрании». Я сижу на
скучном собрании». «Мне придётся пойти на скучное собрание». «Сегодня утром я
кормила детей» «Сейчас я кормлю детей обедом». «Ох, мне нужно приготовить обед
для детей, а в холодильнике ничего нет, поэтому я побегу в магазин, как только
выберусь с этого скучного собрания!»
На самом деле, когда думаете о прошлом, вы просто вспоминаете переживание,
которое уже произошло. Вы уже не на собрании. Вы уже покормили детей. Вы уже

сходили в магазин. Прошлое подобно зерну, которое сгорело в огне. Коль скоро оно сгорело, то никакого зерна больше нет. Теперь это только воспоминание, мысль, проносящаяся в уме. Другими словами, прошлое — это всего лишь идея.

Точно так же люди склонны называть будущим тот аспект времени, который ещё не наступил. Вы не говорите о дереве, которое ещё не посажено, как о конкретном, живом объекте, поскольку у вас нет контекста для такого разговора. Вы не говорите о детях, которых ещё не зачали, так же, как вы говорите о людях, с которыми имеете дело здесь и сейчас. Поэтому будущее — это тоже просто идея, мысль, проносящаяся в уме.

Так что же вам остаётся в качестве действительного опыта?

Настоящее.

Но как вообще возможно определить «настоящее»? В году двенадцать месяцев. Каждый день каждого месяца состоит из двадцати четырёх часов. В каждом часе шестьдесят минут, в каждой минуте шестьдесят секунд, а каждая секунда состоит из бесчисленных микро- и наносекунд. Вы можете разбивать настоящее на всё меньшие и меньшие интервалы, но между мгновением теперешнего переживания и мгновением, в которое вы определяете то мгновение как «теперешнее» или «сейчас», уже прошло мгновение. Это уже не «сейчас». Это «тогда».

Будда интуитивно понимал ограничения обычных человеческих представлений о времени. В одном из своих учений он объяснил, что с относительной точки зрения, деление времени на различные периоды длительности, вроде часа, дня, недели и т. д., может быть в определённой мере уместным. Но с абсолютной точки зрения между одним мгновением времени и эпохой на самом деле нет никакой разницы. В эпохе может быть заключено мгновение, в мгновении может быть заключена эпоха.

Отношение между этими двумя периодами не делает мгновение длиннее или эпоху короче.

Он проиллюстрировал это с помощью истории о молодом человеке,

пришедшем к великому мастеру в поисках глубокого учения. Мастер согласился дать ему наставления, но вначале предложил молодому человеку выпить чашку чая. «После этого я дам тебе глубокое учение, которое ты ищешь», — сказал мастер.

Итак, мастер налил чашку чая, и, когда ученик поднёс её ко рту, чашка чая превратилась в большое озеро, окружённое горами. Пока он стоял у озера, восхищаясь красотой пейзажа, сзади появилась девушка и подошла к озеру, чтобы набрать ведро воды. Молодой человек влюбился с первого взгляда, и, когда девушка взглянула на молодого человека, стоящего у озера, она тоже влюбилась в него.

Молодой человек проводил её до дома, где она жила с пожилыми родителями. Со временем он пришёлся по сердцу родителям девушки, а они понравились ему, и в конце концов было принято решение поженить двух молодых.

Через три года у пары родился первый ребёнок, сын. Через несколько лет родилась дочь. Дети росли счастливыми и сильными до тех пор, пока сын не заболел в возрасте четырнадцати лет. Ни одно из предписанных лекарств не помогло, и он умер в течение года.

Спустя немного времени их дочь пошла собирать хворост в лесу, и, пока занималась своим делом, на неё напал тигр и она погибла. Жена не смогла перенести горечь потери обоих детей и утопилась в ближайшем озере. Обезумев от потери дочери и внуков, родители девушки перестали есть и умерли от истощения. Потеряв жену, детей и родителей жены, человек начал думать, как бы самому свести счёты с жизнью. Он направился к краю озера, решив утопиться.

Однако, уже собравшись прыгнуть в воду, он внезапно очутился в доме мастера, держа у своих губ чашку чая. Хотя он прожил целую жизнь, вряд ли прошло и мгновение: чашка в его руках была всё ещё тёплой, а чай всё ещё горячим.

Когда он посмотрел на учителя, сидящего напротив, тот кивнул и сказал: «Вот видишь. Все явления происходят из ума, который пустотен. Они нигде не

существуют
на самом деле, кроме как в уме, но они не есть ничто. Вот тебе и глубокое учение».
С буддийской точки зрения сущность времени, так же как сущность пространства и
объектов, перемещающихся в пространстве, пустотна. Любая попытка исследовать всё
меньшие отрезки времени и пространства рано или поздно терпит крах. Вы можете
поэкспериментировать со своим восприятием времени при помощи медитации, пытаясь
разглядеть всё меньшие и меньшие интервалы. Старайтесь исследовать время таким
образом до тех пор, пока не достигнете рубежа, когда вы больше не сможете
что-либо назвать или определить. Достигнув этого уровня, вы обретаете опыт,
который лежит за пределами слов, идей и понятий.
«За пределами идей и понятий» не означает, что ваш ум становится пустым, как
скорлупа, или тупым, как камень. На самом деле происходит нечто прямо
противоположное. Ваш ум становится более обширным и открытым. Вы по-прежнему
воспринимаете субъекты и объекты, но, скорее, как иллюзорные: вы осознаёте их
как понятия, а не как объективно или от природы реальные вещи.
Я спрашивал многих учёных, можно ли среди передовых теорий и открытий
современной науки найти идеи, сходные с буддийским пониманием времени и
пространства? Хотя мне предлагали много идей, ни одна из них не казалась мне в
точности подходящей до тех пор, пока я не познакомился с теорией квантовой
гравитации — исследованием фундаментальной природы пространства и времени, где
изучаются такие основные вопросы, как: «Из чего состоит пространство и время?
Существуют ли они абсолютно или же возникают из чего-то более фундаментального?
Как выглядят пространство и время в сверхмалом масштабе? Существует ли предельно
малая единица длины или единица времени?» Как мне объяснили, в большинстве

областей физики пространство и время считаются бесконечными, однородными и совершенно ровными: статичным фоном или форматом, в котором движутся объекты и происходят события. Это допущение хорошо подходит для исследования природы и свойств больших материальных тел и субатомных частиц. Но при изучении самого времени и пространства ситуация радикально меняется.

На уровне обычного человеческого восприятия мир выглядит чётким, ясным и плотным. Крышка, поддерживаемая тремя или четырьмя ножками, на уровне обычного восприятия вполне очевидно выглядит как стол. Цилиндрический объект с плоским дном и открытым верхом вполне очевидно выглядит как стакан. А если бы у него была ручка, то мы, наверное, назвали бы его чашкой.

Теперь представьте себе, что вы смотрите на материальный объект через микроскоп.

Вы могли бы резонно ожидать, что, постепенно повышая увеличение микроскопа, вы будете видеть более чёткое и ясное изображение фундаментальной структуры объекта. Однако на самом деле происходит совершенно обратное. Когда мы приближаемся к такой степени увеличения, при которой начинаем видеть отдельные атомы, мир начинает выглядеть всё более и более размытым и нам приходится отказываться от большинства правил классической физики. Это мир квантовой механики, в котором, как было сказано ранее, субатомные частицы колеблются и вибрируют всеми возможными способами, возникая и исчезая с всё возрастающей частотой.

Продолжая повышать увеличение так, чтобы можно было видеть всё меньшие и меньшие расстояния, мы в конце концов обнаруживаем, что сами пространство и время начинают колебаться — пространство создаёт тонкие петли и кривые, которые появляются и исчезают с непостижимой быстротой. Это происходит в чрезвычайно

мелких масштабах, которые так же малы по сравнению с атомом, как атом по сравнению с Солнечной системой. Это состояние было названо физиками «пространственно-временной пеной». Представьте себе пену для бритья, которая выглядит гладкой на расстоянии, но состоит из миллионов мелких пузырьков.
Возможно, более подходящей аналогией для этого состояния будет интенсивно кипящая вода. При ещё более коротких пространственных и временных масштабах выкипает сама вода и пространство и время теряют смысл. На этом этапе сама физика начинает колебаться, поскольку изучение материи, энергии, движения и их взаимосвязи друг с другом невозможно формулировать без соотнесения со временем.
И здесь физики признают, что не имеют понятия, как описывать то, что осталось.
Это состояние буквально включает в себя все возможности за пределами пространства и времени.
С буддийской точки зрения, квантовая механика в своём описании реальности предлагает такую степень свободы, которая непривычна для большинства людей и поначалу может показаться им странной и даже слегка пугающей. Как бы западные люди ни ценили перспективу подобной свободы, идея о том, что акт наблюдения события может случайным и непредсказуемым образом влиять на его исход, похоже, налагает слишком большую ответственность. Гораздо легче занимать позицию жертвы и приписывать ответственность или вину за наш опыт некой личности или силе вне нас самих. Но если мы хотим принимать всерьёз открытия современной науки, то должны брать на себя ответственность за свои текущие переживания.
И хотя это может открыть перед нами такие возможности, которых мы раньше не могли себе даже вообразить, нам всё же трудно отказаться от привычной роли жертвы обстоятельств. С другой стороны, если мы начинаем принимать на себя

ответственность за всё, переживаемое нами, наша жизнь становится своего рода полем для игры, предоставляющим бесконечные возможности для обучения и изобретений. Наше чувство личной ограниченности и уязвимости будет постепенно сменяться ощущением открытости и возможности. Мы будем видеть окружающих в новом свете — не как угрозу нашей личной безопасности и счастью, а просто как людей, не осведомлённых о безграничных возможностях их собственной природы. Поскольку наша собственная природа не скована произвольными различиями, делающими её «такой» или «эдакой», или имеющей только определённые способности и лишённой других, мы сможем соответствовать требованиям любой ситуации, в которой окажемся.

НЕПОСТОЯНСТВО

Ничто не длится вечно...

Патрул Ринпоче. Слова моего всеблагого учителя

Большинство людей приучены обществом, в котором они живут, навешивать концептуальные ярлыки на постоянно меняющийся поток ментальных и материальных явлений. Например, когда мы внимательно смотрели на стол, мы всё равно инстинктивно называли его столом — хотя и видели, что он представляет собой не одну вещь, а состоит из нескольких различных: столешницы, ножек, боковин, передней и задней частей. Ни одну из этих частей нельзя идентифицировать как сам «стол». На самом деле «стол» — это просто название, которое мы дали быстро появляющимся и исчезающим феноменам, просто создававшим иллюзию чего-то определённо или абсолютно реального.

Точно также большинство из нас приучены прикреплять наименование «я» или «моё» к потоку переживаний, подтверждающих наше личное ощущение себя, или того, что принято называть «эго». Мы кажемся себе этой единой сущностью, которая остаётся

неизменной с течением времени. Как правило, мы склонны считать себя сегодня тем
же самым человеком, которым были вчера. Мы помним, как были подростками и ходили
в школу, и чувствуем, что наше нынешнее «я» — то же самое, что ходило в школу,
росло, покидало семью, получало работу и так далее.
Но если мы посмотрим на себя в зеркало, то сможем увидеть, что это «я» изменилось со временем. Возможно, мы сейчас видим морщины, которых не было год
назад. Быть может, мы уже носим очки. Возможно, у нас другой цвет волос или их
вообще нет. На молекулярном уровне клетки нашего тела постоянно меняются,
поскольку старые клетки отмирают, а новые рождаются. Кроме того, мы можем
исследовать это чувство «я» таким же образом, как мы рассматривали стол, и
увидеть, что этот объект, который мы называем «я», в действительности состоит из
множества разных частей. У него есть ноги, руки, голова, кисти, ступни и внутренние органы. Разве мы можем определённо отождествить какую-либо из этих
частей с «я» ?
Мы могли бы сказать: «Ладно, моя кисть — не я, но это моя кисть». Но кисть состоит из пяти пальцев, ладони и тыльной части. Какую из этих составных частей
мы идентифицируем как свою «кисть»? Есть ладонь и тыльная часть, четыре пальца и
отстоящий большой палец. Но каж-дь1и из них можно подразделить дальше на ноготь,
кожу, кости, суставы и прочее. Мы можем продолжать эту линию исследования вплоть
до атомных и субатомных уровней, но по-прежнему останемся с той же проблемой: мы
не сможем найти чего-то, определённо идентифицируемого как «я».
Поэтому, анализируем ли мы материальные объекты, время, самих «себя» или свой
ум, в конечном счёте мы достигаем рубежа, когда понимаем, что наше исследование
может продолжаться вечно. В этом месте наш поиск чего-то неделимого наконец
заканчивается полным фиаско. В тот момент, когда мы прекращаем поиски чего-то

абсолютного, мы впервые ощущаем вкус пустотности, безграничной, неописуемой сути реальности, как она есть.

Когда мы рассматриваем то огромное разнообразие факторов, которые должны соединиться, чтобы породить наше конкретное ощущение себя, наша привязанность к этому «я», которым мы себя считаем, начинает ослабевать. Мы становимся более склонными отказаться от желания контролировать или сдерживать свои мысли, эмоции, ощущения и прочее, и начинаем переживать их без боли или чувства вины, воспринимая их просто как проявление вселенной безграничных возможностей.

Поступая таким образом, мы постепенно возвращаем себе то невинное мировосприятие, которым большинство из нас обладали в детстве. Наше сердце открывается навстречу другим, как распускающийся цветок. Мы лучше слышим других людей, более полно осознаём всё, что происходит вокруг нас, и способны более спонтанно и адекватно реагировать на затруднительные и запутанные ситуации. Так постепенно мы доходим до уровня, который настолько тонок, что мы можем и не заметить, что это происходит, когда обнаруживаем, что пробуждаемся в свободном, ясном, любящем состоянии ума, превосходящем всё, о чём мы когда-либо мечтали.

Но нужно великое терпение, чтобы научиться видеть все эти возможности.

На самом деле нужно много терпения, чтобы видеть.

6

ДАР ЯСНОСТИ

Все сущее есть проявления ума.

Третий Гьялванг Кармапа. Песнь Кармапы: устремление махамудры определяющего смысла

Хотя мы сравниваем пустотность с пространством для того, чтобы понять безграничную природу ума, эта аналогия не ^совершенна. Насколько нам известно, пространство не обладает сознанием. Однако с буддийской точки зрения пустотность и осознавание неразделимы. Вы не можете отделить пустотность от

осознавания,
подобно тому как не можете отделить влажность от воды, или жар от огня. Другими
словами, ваша реальная природа обладает не только неограниченным потенциалом, но
и полным осознаванием.
В буддизме это спонтанное осознавание называется ясность, или иногда — ясный
свет ума. Именно познающий аспект ума позволяет нам распознавать и различать
бесконечное разнообразие мыслей, чувств, ощущений и проявлений, которые
постоянно возникают из пустотности. Ясность действует даже тогда, когда мы не
отдаём себе в этом отчёта, например, когда мы внезапно думаем: «Мне нужно
поесть», «Мне нужно уйти», «Мне нужно остаться». Без этого ясного света ума мы
были бы не способны думать, чувствовать или что-либо воспринимать. Мы не смогли
бы осознавать своё тело, Вселенную или всё, что в ней проявляется.

ЕСТЕСТВЕННОЕ ОСОЗНАВАНИЕ

Проявления и ум сосуществуют как огонь и жар.

Оргьенпа. Цитата из «Махамудры определяющего смысла»

Мои учителя описывали этот ясный свет ума как самоосвещающий — подобно пламени
свечи, которое одновременно является и источником освещения, и самим освещением.
Ясность, или естественное осознавание, — это изначальная часть ума. Вы не можете
развивать её так, как, например, развиваете мышцы с помощью физических
упражнений. Всё, что от вас требуется, — это признавать её, просто замечать факт
своего осознавания. Конечно, проблема здесь состоит в том, что ясность, или
естественное осознавание, настолько неотделима от повседневного опыта, что её
трудно заметить. Это всё равно что пытаться увидеть свои ресницы.
Так как же нам распознать её?
Будда утверждал, что для этого вам нужно медитировать, но не совсем так, как это
понимают большинство людей.
Медитация, о которой здесь идёт речь, это разновидность «не-медитации».

Здесь
нет нужды сосредоточиваться или визуализировать что-либо. Некоторые из моих
учеников называют её «органической медитацией — медитацией без добавок».
Как и в других упражнениях, которые мне объяснял мой отец, мы начинаем с того,
что садимся прямо, дышим нормально и постепенно позволяем своему уму расслабиться.
Как он учил тех из нас, кто был в его маленькой комнате в Непале: «Успокоив свой
ум, просто позвольте себе осознавать все проходящие через него мысли, чувства и
ощущения. И наблюдая их, просто спрашивайте себя: «Есть ли разница между умом и
проходящими через него мыслями? Есть ли разница между тем, кто думает, и
мыслями, воспринимаемыми думающим субъектом?» Держа в уме эти вопросы,
продолжайте наблюдать свои мысли в течение примерно трёх минут, а затем
остановитесь».
Так мы там и сидели — некоторые волновались, некоторые были напряжены, но все
сосредоточенно наблюдали за своим умом и спрашивали себя, есть ли разница между
мыслями и умом, который их обдумывает.
Поскольку я был ещё ребёнком, а большинство других учеников были уже взрослыми
людьми, мне, естественно, казалось, что они выполняют упражнение гораздо лучше
меня. Но когда я наблюдал за этими мыслями о собственной неадекватности,
проплывающими через мой ум, я вспомнил наставления, и произошла забавная вещь.
Всего на мгновение я осознал, что мысли о том, что я не так хорош, как другие
ученики, были всего лишь мыслями, а мысли в действительности были не постоянными
реалиями, а просто движениями ума, который их мыслит. Конечно, как только меня
осенило это прозрение, осознание прошло, и я вернулся к сравнению себя с другими
учениками. Но тот краткий момент ясности был весьма глубоким

переживанием.

Как объяснял мой отец после окончания упражнения, главной целью было осознать, что на самом деле нет никакой разницы между мыслящим умом и мыслями, которые в нём приходят и уходят. Сам ум и мысли, эмоции и ощущения, которые возникают, пребывают и исчезают в уме, — это равные выражения пустотности, то есть открытой возможности возникновения чего угодно. Поскольку ум — не «вещь», а событие, то все мысли, чувства и ощущения, возникающие в том, что мы считаем умом, точно так же являются событиями. Мысли, чувства, ощущения и тому подобное — это просто события, образующие более широкую ткань разворачивающегося процесса, который мы называем умом. Начиная переживать ум и мысли как нераздельные, подобные двум сторонам одной монеты, вы начинаете постигать истинный смысл ясности как безгранично широкого состояния осознавания.

Многие люди думают, что медитация подразумевает достижение какого-то необыкновенно яркого состояния, полностью отличающегося от всего, что они переживали до этого. Они мысленно принуждают себя, думая: «Я должен достичь более высокого уровня сознания... Я должен увидеть что-нибудь чудесное, вроде радужного света или образов чистых миров... Я должен светиться в темноте».

Это называется усердствовать сверх меры, и, поверьте мне, я сам это делал, равно как и многие другие люди, с которыми я познакомился на протяжении многих лет.

Не так давно я встретил одного человека, который создавал себе проблемы, слишком сильно стараясь. Я сидел в аэропорту Дели и ждал посадки на самолёт в Европу, и тут ко мне подошёл человек, спросивший, не монах ли я. Я ответил, что монах.

Тогда он спросил меня, не знаю ли я, как медитировать, а когда я сказал, что знаю, он поинтересовался : «И какие у вас переживания ?»

«Хорошие», — ответил я. «А не кажется ли вам, что это трудно?» «Нет, — сказал я, — совсем нет».

Он покачал головой и вздохнул. «Мне медитация даётся очень тяжело, — объяснил он. — Через пятнадцать или двадцать минут у меня начинает кружиться голова. А если я пытаюсь медитировать ещё дольше, то иногда меня может и стошнить».

Я сказал ему, что, по-моему, он слишком сильно напрягается, и что ему, возможно, следует попробовать больше расслабляться во время практики.

«Да нет, — ответил он. — Когда я пытаюсь расслабиться, голова кружится ещё больше».

Его проблема показалась мне странной, и, поскольку у меня было впечатление, что он по-настоящему заинтересован в её разрешении, я предложил ему сесть напротив меня и медитировать, в то время как я буду за ним наблюдать. После того как он сел в кресло, напротив меня, его руки, ноги и грудь чрезвычайно напряглись. Он вытаращил глаза, на лице появилась ужасная гримаса, брови изогнулись дугой, и даже уши, казалось, оттопырились в разные стороны. Тело его стало таким напряжённым, что его начало трясти.

Наблюдая за ним, я подумал, что так и у меня может закружиться голова, и потому сказал ему: «Хорошо, остановитесь, пожалуйста».

Он расслабил мышцы, гримаса исчезла с его лица, а глаза, уши и брови вернулись на свои места. Он с нетерпением ждал моего совета.

«Хорошо, — сказал я. — Теперь медитировать буду я, а вы следите за мной так же, как я наблюдал за вами».

Я просто сидел в своём кресле как обычно, держа спину прямо, расслабив мышцы, спокойно сложив руки под животом и глядя вперёд без какого-либо особого напряжения, в то время как мой ум пребывал в чистом внимании к моменту настоящего. Я видел, как мужчина осмотрел меня с головы до пят, а потом снова с ног до головы. Затем я просто вышел из медитации и сказал ему, что я

медитирую
именно таким образом. Через секунду он медленно кивнул и сказал: «Мне кажется, я
понял».
В этот момент объявили посадку на наш самолёт. Поскольку мы сидели в разных
салонах, мы поднимались на борт по отдельности и я вообще не видел его во время
полёта. Однако после посадки я увидел его среди пассажиров, выходящих из
самолёта. Он помахал мне и, приблизившись, сказал: «Знаете, я пытался
практиковать так, как вы мне показали, и за весь полёт у меня ни разу не
закружилась голова. Думаю, я наконец понял, что значит расслабляться в
медитации. Огромное спасибо!».
Безусловно, стараясь слишком сильно, можно получать яркие переживания, но более
типичные результаты подобной медитации можно подразделить на три основные
группы.
Во-первых, ваш ум может утомиться или притупиться в результате попыток
осознавать все проносящиеся через него мысли, чувства и ощущения.
Во-вторых, попытки наблюдать за каждой мыслью, эмоцией и ощущением могут
породить чувство беспокойства или перевозбуждения.
В-третьих, вы можете обнаружить, что ум совершенно опустошился: каждые мысль,
эмоция, чувство или восприятие, которые вы наблюдаете, проходят так быстро, что
просто ускользают от вашего осознания. В любом из этих случаев вы могли бы
сделать резонный вывод, что медитация — вовсе не такое замечательное
переживание, как вы себе представляли.
На самом деле суть медитативной практики состоит в том, чтобы отказаться от всех
своих ожиданий в отношении медитации.
Все качества естественного ума — покой, открытость, раскрепощённость и ясность —
уже присутствуют в вашем уме. Вам нет нужды делать что-либо ещё. Вам не нужно
переключать или изменять своё осознавание. При наблюдении ума вам нужно всего
лишь осознавать те качества, которые в нём уже присутствуют.

ОСВЕЩЕНИЕ ТЬМЫ

Вы не сможете провести чёткую грань, отделив освещенное место от затенённого,
— настолько они близки.
Тулку Ургьен Ринпоче. Как есть. Т. 1

Обучение пониманию ясности ума — это постепенный процесс, подобный развитию осознавания пустотности. Сначала вы усваиваете главное, медленно привыкаете к этому, а потом просто продолжаете тренировку в осознавании. На самом деле в некоторых текстах этот медленный процесс осознавания сравнивается с тем, как мочится старая корова, — такое ироничное, приземлённое описание не даёт нам думать об этом процессе как о чём-то ужасно трудном или абстрактном. Однако если только вы не тибетский кочевник или не выросли на ферме, такое сравнение может быть для вас не слишком понятным, так что позвольте мне пояснить. Старая корова мочится не быстро и не за один раз, а медленно и равномерно. Она может не спешить начинать, но не спешит и заканчивать. На самом деле корова может при этом пройти несколько метров, продолжая пастись. Но зато когда всё закончилось — какое облегчение!

Подобно пустотности, истинную природу ясности невозможно полностью определить, не превращая её в то или иное понятие, описать полноценно, не прибегая к какой-то концепции, которую вы можете засунуть в мысленный карман, думая: «Ага, я понял, мой ум ясен, и что дальше?» Ясность в её чистой форме можно только переживать. И когда вы её переживаете, то больше нет никакого «что дальше?». Она у вас просто есть.

Если вы подумаете о том, как трудно пытаться описать то, что по своей сути неописуемо, то, возможно, отчасти поймёте, как непросто было Будде пытаться объяснить природу ума своим ученикам. Ведь его ученики, несомненно, были такими же людьми, как и мы, и ждали ясных определений, которые они могли бы

сложить в
интеллектуальную папочку, при этом мгновенно почувствовав гордость от осознания
того, что они умнее и прозорливее остального мира.
Как мы уже видели, чтобы избежать этой ловушки, Будда решил описывать
неописуемое посредством метафор и притч. Чтобы дать нам способ понимания ясности
с точки зрения повседневного опыта, он использовал ту же аналогию со сновидением, что и при описании пустотности.
Он предложил нам представить себе, что мы спим в полной темноте, наши глаза
закрыты, шторы опущены и наш ум погружается в состояние полного отсутствия чего
бы то ни было. Однако в этой темноте, объяснял он, начинают появляться формы и
переживания. Мы встречаем людей — одни из них нам знакомы, другие нет. Мы можем
оказываться в различных местах, уже известных нам, или в тех, которые мы только
что вообразили. Переживаемые нами события могут быть эхом того, что мы
переживали наяву, или чем-то совершенно новым, что мы раньше себе не представляли. Во снах возможны любые переживания, а тот свет, что освещает и
различает людей, различные места и события в темноте нашего сна представляет
собой аспект чистой ясности ума.
Основное различие между примером со сновидением и истинной ясностью состоит в
том, что во сне большинство из нас по-прежнему отделяют себя от других людей и
от переживаемых мест и событий. При подлинном осознавании ясности мы больше не
воспринимаем такого различия. Естественный ум неделим. Не может быть такого, что
я переживаю ясность здесь, а ты переживаешь ясность там. Ясность, как и пустотность, бесконечна: у неё нет границ, нет начала и конца. Чем глубже вы
исследуете свой ум, тем меньше у вас шансов провести чёткую границу между тем,
где заканчивается ваш ум и начинается ум другого.
Когда это начинает происходить, ощущение различия между; «собой» и «другими»

сменяется более лёгким и изменчивым чувством отождествления с другими существами и с окружающим миром. И именно благодаря этому чувству отождествления мы начинаем осознавать, что мир, возможно, не такое уж страшное место: что наши недруги — не заклятые враги, а такие же люди, как и мы, жаждущие счастья и стремящиеся к нему лучшим из известных им способов; и что каждый человек обладает интуицией, мудростью и пониманием для того, чтобы видеть дальше кажущихся различий и находить решения, приносящие пользу не только ему самому, но и всем вокруг.

ВИДИМОСТЬ И ИЛЛЮЗИЯ

Тот, кто видит смысл в значимом и отсутствие смысла в бессмысленном, способен на истинное понимание.

Дхаммапада

Но ум подобен иллюзионисту. Он может заставлять нас видеть то, чего на самом деле нет. Большинство из нас попадают в плен иллюзий, которые создаёт наш ум, и, по существу, мы сами подталкиваем себя к порождению всё большего и большего числа неумеренных фантазий. Придуманная драма начинает вызывать привыкание, порождая то, что некоторые из моих учеников называют «адреналиновым драйвом» или «кайфом», который заставляет нас самих или наши проблемы казаться большими, чем сама жизнь, — даже если ситуация, их порождающая, ужасна.

С тем же восторгом, с каким мы аплодируем трюку фокусника, достающего из шляпы зайца, мы смотрим фильмы ужасов, читаем приключенческие романы, ввязываемся в сложные межличностные отношения и боремся со своими начальниками и коллегами.

Таким странным способом — возможно, имеющим отношение к самому древнему, рептильному слою мозга, — мы действительно наслаждаемся напряжением, которое вызывают подобные переживания. Усиливая наше ощущение

собственного «я» в противовес «им», этот опыт укрепляет наше чувство индивидуальности — которое, как мы видели в предыдущей главе, само по себе является только видимостью, лишённой неотъемлемой реальности.

Некоторые когнитивные психологи, с которыми я разговаривал, сравнивали человеческий ум с кинопроектором. Подобно тому, как кинопроектор проецирует картинки на экран, наш ум проецирует воспринимаемые феномены на своего рода когнитивный экран — контекст, который мы считаем «внешним миром». В то же самое время ум проецирует мысли, чувства и ощущения на другой экран, или контекст, который мы считаем своим внутренним миром, или «собой».

Это уже ближе к буддийскому взгляду на абсолютную и относительную реальность.

Абсолютная реальность — это пустотность, состояние, в котором восприятия интуитивно осознаются как бесконечный и преходящий поток возможного опыта. Когда вы начинаете осознавать восприятия как всего лишь мимолетные события, зависящие от обстоятельств, они перестают быть для вас такими значимыми и вся двойственная структура «себя» и «других» начинает терять былую прочность. Относительная реальность — это ошибочная идея, что всё воспринимаемое вами реально само по себе.

Однако не так то просто оставить привычку думать, что вещи существуют где-то «там» во внешнем мире или «внутри». Для этого нужно отказаться от всех иллюзий, которые мы лелеем, и осознать, что все наши проекции, всё, что мы считаем «другим», на самом деле представляет собой спонтанное выражение нашего собственного ума. Это означает оставить идеи о реальности и вместо них переживать поток реальности таким, каков он есть. В то же время вам нет нужды полностью освобождаться от своего восприятия. Вам не нужно укрываться

в пещере
или в горном ретрите. Вы можете наслаждаться своими переживаниями без активной
вовлечённости в них, глядя на них так же, как вы смотрели бы на объекты, являющиеся в сновидении. На самом деле вы можете начать восхищаться тому
разнообразию переживаний, что становятся доступны вашему восприятию.
Осознавая различие между видимостью и иллюзией, вы, может статься, признаетесь
себе в том, что некоторые из ваших восприятий могли быть неправильными или
предвзятыми, что ваши представления о том, какими должны быть вещи, могли до
такой степени окостенеть, что вы более не способны видеть никакой точки зрения,
кроме своей собственной. Когда я начал осознавать пустотность и ясность своего
ума, моя жизнь стала богаче и ярче, да так, что я и представить себе не мог. Как
только я отбросил свои идеи о том, какими должны быть вещи, у меня появилась
свобода воспринимать свой опыт в точности, как он есть, и в точности, как я
есть, именно здесь и сейчас.

ЕДИНСТВО ЯСНОСТИ И ПУСТОТНОСТИ

Благие качества нашей истинной природы безграничны.

Майтрейя. Махаяна-уттара-тантра-шастра

Говорят, что Будда учил восьмидесяти четырём тысячам методов, помогающих людям с
разными уровнями понимания осознавать силу ума. Я не изучил их все и потому не
могу поклясться, что эта цифра точна. Может, он преподал 83 999 методов или 84
001. Однако суть его учений можно свести к одному ключевому пункту: источником
всякого опыта является ум, и, изменяя направленность ума, мы можем изменять
качество всего, что мы переживаем. Когда вы трансформируете свой ум, изменяется
всё, что вы переживаете. Это всё равно что надеть жёлтые очки: внезапно всё, что
вы видите, становится жёлтым. Если вы наденете зелёные очки, то всё станет

зелёным.
В этом смысле ясность можно понимать как творческий аспект ума. Всё, что вы воспринимаете, зависит от силы вашего осознавания. Творческая способность вашего ума поистине беспредельна. Этот творческий аспект — естественное следствие единства пустотности и ясности. На тибетском он называется ма гак па, беспрепятственность. Иногда ма гак па переводят как «энергию» или «способность», но смысл остаётся одним и тем же: это свобода ума переживать всё что угодно.
В той мере, в какой вы способны признавать истинную, силу своего ума, вы можете начать в большей степени контролировать свой опыт. Боль, тоска, страх, тревога и другие формы страдания более не будут обрушиваться на вас с прежней силой. А те переживания, которые когда-то казались препятствиями, превратятся в благоприятные возможности для углубления вашего понимания беспрепятственной природы ума.
В течение жизни каждый человек испытывает ощущения боли и удовольствия.
Большинство этих ощущений кажутся имеющими ту или иную физическую основу. Сеанс массажа, вкусная еда или горячая ванна обычно считаются приятными телесными переживаниями. К неприятным телесным переживаниям можно отнести случаи, когда вам делают укол, когда вы обжигаете палец или попадаете в пробку в жаркий день в машине без кондиционера. Однако на самом деле то, переживаете вы эти вещи как приятные или неприятные, зависит не от самих физических ощущений, а от того, как вы их воспринимаете.
Например, некоторые люди не могут переносить жару или холод. Они говорят, что умрут, если им придётся выйти на улицу в жаркую погоду. Всего лишь несколько капель пота вызывают у них чувство крайнего дискомфорта. Зимой они не могут перенести даже нескольких снежинок, попавших им на голову. Но если

врач, которому они доверяют, скажет им, что десять минут сауны в день улучшат их самочувствие, они, скорее всего, последуют его совету и будут стремиться к переживанию, которого раньше терпеть не могли, и даже платить за него из своего кармана. Они будут сидеть в сауне, думая: «Как хорошо! Я обильно потею! Это действительно здорово!» Они ведут себя так потому, что позволили себе изменить свою психологическую установку по отношению к жаре и поту. Жара и пот — всего лишь явления, которым они теперь придают другой смысл. А если врач вдобавок скажет им, что ледяной душ после сауны полезен и улучшает кровообращение, они научатся переносить холод и даже начнут считать его бодрящим.
Психологи часто называют такого рода метаморфозы «когнитивной перестройкой».
Применяя к своему опыту намерение и внимательность, человек способен изменить контекст его значения от болезненного или невыносимого до терпимого или приятного. Со временем когнитивная перестройка устанавливает новые нейронные пути в мозге, в частности в лимбической области, где распознаётся и обрабатывается большинство ощущений боли и удовольствия.
Если наши восприятия — это в действительности умственные построения, обусловленные прошлым опытом и текущими ожиданиями, то важным фактором, определяющим наш опыт, становится то, как и на чём мы сосредоточиваемся. И чем сильнее мы верим в истинность чего-либо, тем больше вероятность того, что оно станет истинным в нашем переживании. Поэтому, если мы считаем себя слабыми, тупыми или некомпетентными, мы и будем чувствовать себя таковыми, независимо от наших реальных качеств и от того, как в действительности нас воспринимают друзья и коллеги.
Что происходит, когда вы начинаете осознавать свои переживания как собственные проекции? Что происходит, когда вы перестаёте бояться окружающих

людей и
условий, которых прежде страшились? С одной точки зрения — ничего. С другой
точки зрения — всё.

7

СОСТРАДАНИЕ: ВЫЖИВАЕТ ДОБРЕЙШИЙ

Безграничное сострадание спонтанно проявляется по отношению ко всем чувствующим существам, которые страдают в темнице своих иллюзий.

Калу Ринпоче. Светоносный ум: путь Будды

Представьте себе, что вся ваша жизнь проходит в маленькой комнате с единственным закрытым окном, которое настолько грязное, что едва пропускает свет. Вероятно, в такой ситуации вы бы думали, что мир — это довольно мрачное и тоскливое место, полное существ со странными формами, которые, проходя мимо вашей комнаты, отбрасывают на грязное окно пугающие тени. Но предположим, что однажды вы брызнули на окно водой или на него упало несколько капель после сильного ливня и вы вытерли его тряпкой или рукавом. Когда вы это сделали, с окна сошло немного накопившейся грязи и внезапно через стекло пробился маленький лучик света. Вам стало любопытно, и вы потёрли окно немного сильнее, в результате сошло ещё больше грязи и в комнату проникло ещё больше света. Вы начинаете думать: «Может быть, мир, в конце концов, не такой уж тёмный и тоскливый. Возможно, всё дело в окне».

Вы идёте к раковине и набираете ещё больше воды (и, быть может, ещё немного тряпок), а потом моете и вытираете окно до тех пор, пока вся его поверхность не очистится от грязи и пыли. Свет легко проникает внутрь, и вы впервые понимаете, что все эти тени со странными формами, которые каждый раз пугали вас, проходя мимо, — такие же люди, как и вы! Из глубин вашего сознания возникает инстинктивное желание пообщаться с ними — выйти на улицу и просто быть с ними.

По правде говоря, вы ничего не изменили. Мир, свет и люди были там

всегда. Вы просто не могли их видеть, так как ваше видение было омрачено. Но теперь вы видите всё, и сколь отлична эта картина от прежнего видения мира! Именно это в буддийской традиции называется возникновением сострадания, пробуждением врождённой способности отождествляться с другими людьми и понимать их переживания.

БИОЛОГИЯ СОСТРАДАНИЯ

Те, у кого есть великое сострадание, обладают всеми учениями Будды.

Сутра, которая полностью содержит Дхарму

Буддийское понимание сострадания в некоторых отношениях отличается от обычного смысла этого слова. Для буддистов сострадание не означает просто жалость по отношению к другим людям. Тибетское слово ньинг дже подразумевает прямое и всеобъемлющее раскрытие сердца. Возможно, лучше всего ньинг дже можно перевести как «любовь», но это любовь без привязанности или какого-либо ожидания получить что-то взамен. В тибетском контексте сострадание — это спонтанное чувство связи со всем живым. Я чувствую то, что чувствуете вы; вы чувствуете то, что чувствую я. Между нами нет никакого различия.

Мы биологически запрограммированы на то, чтобы реагировать на своё окружение весьма примитивным образом, избегая факторов, грозящих нашему выживанию и используя любые возможности для обеспечения собственного благополучия.

Достаточно пролистать страницы исторических хроник, чтобы увидеть, что рассказ о развитии человеческой цивилизации — это повествование о жестокости, зачастую написанное кровью более слабых существ.

В то же время оказывается, что те же самые биологические программы, которые толкают нас к насилию и жестокости, также наделяют нас эмоциями, которые не только сдерживают агрессию, но и побуждают нас действовать, преодолевая

стремление к собственному выживанию ради помощи другим. Меня поразило высказывание гарвардского профессора Джерома Кагана в ходе его выступления на конференции Института ума и жизни в 2003 году, когда он заметил, что вместе с нашей тенденцией к агрессии инстинкт выживания наделил нас «ещё более мощной биологической склонностью к доброте, состраданию, любви и заботе».

Мне рассказывали много историй о том, как во время Второй мировой войны люди рисковали своей жизнью, укрывая европейских евреев, за которыми охотились нацисты. Мне также говорили о безымянных героях нашего времени, которые жертвуют своим благополучием, чтобы помогать жертвам войны, голода и тирании по всему миру. Вдобавок к этому многие мои западные ученики являются родителями и жертвуют огромным количеством времени и энергии, возя своих детей на спортивные соревнования, музыкальные занятия и другие мероприятия, одновременно терпеливо откладывая деньги на их образование.

Такая самоотдача на индивидуальном уровне указывает на ряд биологических факторов, превосходящих личные страхи и желания. Тот простой факт, что мы смогли построить общества и цивилизации, которые по крайней мере признают необходимость заботы о бедных, слабых и беззащитных, подкрепляет вывод профессора Кагана о том, что «этика — это биологическая особенность нашего вида».

Его высказывания почти полностью созвучны сущности учений Будды: чем яснее мы видим вещи такими, как они есть, тем больше мы хотим и можем открыть своё сердце другим существам. Когда мы осознаём, что другие испытывают боль и несчастье из-за незнания своей подлинной природы, нами спонтанно овладевает глубокое желание, чтобы они испытали то же чувство спокойствия и ясности, которое начали ощущать мы сами.

СОГЛАШЕНИЕ О НЕСОГЛАСИИ

Плоды горьких семян будут горькими на вкус,
А плоды сладких семян — сладкими.
Сутра вопросов Сураты

Исходя из того, что я узнал, большинство конфликтов между людьми происходят из неправильного понимания мотивов другого человека. У каждого из нас есть свои причины делать то, что мы делаем, и говорить то, что мы говорим.

Чем больше мы позволяем себе руководствоваться состраданием — на мгновение останавливаться и стараться увидеть позицию другого человека, — тем меньше мы будем вовлекаться в конфликты. И даже когда проблема всё-таки возникает, если глубоко вздохнём и выслушаем человека с открытым сердцем, то окажется, что мы можем более эффективно разрешить конфликтную ситуацию — так сказать, охладить пыл и устранить противоречия таким образом, что все останутся довольны — никто не будет «проигравшим» или «победителем».

Например, у меня есть тибетский друг в Индии, который жил по соседству с человеком, у которого была злая собака. В отличие от других стран, в Индии строят очень высокие стены, окружающие двор дома, и вместо ворот ставят двери.

Вход во двор моего друга был совсем рядом с входом в соседний двор, и каждый раз, когда он выходил через свою дверь, ощетинившаяся, рычащая и лающая собака пыталась вырваться к нему через соседнюю дверь, что, в общем-то, пугало моего друга. Мало того, собака приучилась просовывать свою голову во двор моего друга, лая, рыча и не давая никому покоя.

Мой друг потратил немало времени, чтобы придумать, как наказать собаку за такое плохое поведение. В конце концов ему пришло в голову подпереть слегка приоткрытую дверь в свой двор, положив поверх неё несколько небольших, но тяжёлых вещей. Он решил, что в следующий раз, когда собака толкнёт дверь, вещи

упадут на неё, и она получит урок, который никогда не забудет.
Соорудив ловушку, мой друг сел у переднего окна, наблюдая и ожидая, когда собака
ворвётся во двор. Прошло время, а собака так и не появилась. Чуть позже мой друг
достал свой сборник ежедневных практик и стал читать молитвы, время от времени
поглядывая через окно во двор. Собака всё не появлялась. В определённый момент
чтения мой друг дошёл до очень старой молитвы-благопожелания, которая называется
«Четыре безмерных» и начинается со строк:
Пусть все чувствующие существа обретут счастье
и причины счастья. Пусть все чувствующие существа освободятся
от страдания и причин страдания.
Читая эту молитву, он внезапно понял, что собака — тоже чувствующее существо и,
специально установив для неё ловушку, он намеревается причинить ей боль и
страдание. Он подумал: «Если я буду читать эти строки, то получится, что я буду
лгать. Может быть, мне стоит прекратить чтение».
Но он чувствовал, что это было бы неправильно, поскольку молитва «Четырёх
Безмерных» была частью его ежедневной практики. Он начал молитву снова, изо всех
сил пытаясь развить сострадание к собакам, но, дойдя до середины, остановился,
думая: «Ну, нет! Эта собака очень плохая. Она причиняет мне много вреда. Я не
хочу, чтобы она освободилась от страданий или стала счастливой».
Он немного поразмыслил над этой проблемой и наконец придумал выход: он изменил
одно маленькое слово в молитве и начал читать:
Пусть некоторые чувствующие существа обретут
счастье и причины счастья. Пусть некоторые чувствующие существа
освободятся от страдания и причин страдания.
Найденное решение его вполне удовлетворило. После того как закончил молитвы и
пообедал, он забыл о собаке и решил прогуляться, пока ещё не стемнело. В спешке
он забыл о ловушке, которую установил, и, как только он открыл дверь в свой
двор, все тяжёлые вещи, сложенные поверх неё, упали ему на голову.

Это было, мягко говоря, неприятное пробуждение.

Однако в результате болезненного переживания мой друг осознал нечто очень важное. Исключив возможность достижения счастья и свободы от страдания для абсолютно всех существ, он также исключил эту возможность для себя самого.

Осознав, что он стал жертвой собственного недостатка сострадания, мой друг решил поменять тактику.

На следующий день, выйдя на утреннюю прогулку, он взял с собой маленький кусок теста из цампы (муки из обжаренного ячменя, смешанной с чаем, солью и сливочным маслом), которое тибетцы обычно едят на завтрак. Как только он переступил порог двери, соседская собака выскочила, лая и щетинясь, как обычно, но вместо того, чтобы проклинать её, мой друг бросил ей кусок цампы, который прихватил с собой.

Прервавшись от удивления «на полуслове», собака поймала шарик из цампы и начала жевать, правда, продолжая глухо рычать и щетиниться, но неожиданное лакомство уже отвлекло её от задуманного нападения.

Эта маленькая игра продолжалась несколько дней. Мой друг выходил из своего двора, собака выбегала и посредине лая ловила шарик из цампы, который бросал мой друг. Через несколько дней он заметил, что, хотя собака продолжает рычать, когда жуёт цампу, она начала вилять хвостом. В конце недели собака больше не готовилась к нападению, а вместо этого бежала приветствовать моего друга, с радостью ожидая подачки. В конце концов их отношения дошли до того, что собака тихонько приходила во двор моего друга и сидела вместе с ним на солнце, пока он удовлетворённо читал ежедневные молитвы. Теперь он мог молиться о счастье и освобождении всех чувствующих существ.

Как только мы осознаём, что другие чувствующие существа — и люди, и животные, и даже насекомые — подобны нам, что их основное стремление — обрести

покой и
избежать страдания, то когда кто-то делает или говорит нам не то, что нам нравится, в нас уже будет присутствовать определённая основа для понимания: «Что
ж, хорошо, этот человек (или кто угодно) занимает такую позицию потому что, как
и я, хочет быть счастлив и избежать страдания. Это его основная цель. Он не
пытается досадить мне, а просто делает то, что считает нужным».
Сострадание — это спонтанная мудрость нашего сердца. Оно всегда с нами. Оно
всегда было и всегда будет. Когда оно рождается в нас, это значит, что мы научились видеть свою подлинную силу и чувствовать себя в безопасности.

8
ПОЧЕМУ МЫ НЕСЧАСТЛИВЫ?

Все чувствующие существа склонны действовать неразумно, себе во вред.
Джамгон Конгтрул Лодро Тайе. Светоч уверенности

За десять лет преподавания в более чем двадцати странах мира я увидел много
странных и прекрасных вещей и услышал множество странных и прекрасных историй от
людей, выступавших на публичных лекциях или приходивших ко мне на личные
встречи. Но больше всего меня удивило то, что люди, живущие в местах, где
материальный комфорт легко доступен, похоже, испытывают такие же глубокие
страдания, какие я наблюдал у людей, живущих в не столь материально развитых
странах. Страдания, которые я наблюдал, выражались несколько иначе, чем те, что
я привык видеть в Индии и Непале, но их интенсивность была вполне ощутимой.
Я начал ощущать этот уровень несчастья во время первых поездок на Запад, когда
принимавшие меня люди устраивали для меня экскурсии по великим достопримечательностям своих городов. Впервые увидев Эйфелеву башню или Эмпайр
Стейт Билдинг, я всякий раз был невольно поражён гениальностью архитекторов и
степенью сотрудничества и решимости, которые требовались от людей, возводивших
эти строения. Но когда мы поднимались на смотровые площадки, я

обнаруживал, что обзору мешает надёжная изгородь из колючей проволоки и вся территория находится под непрерывным наблюдением охранников. Когда я спрашивал своих провожатых о заборах и охранниках, они объясняли, что меры предосторожности необходимы для того, чтобы не позволять людям кончать жизнь самоубийством, прыгая с высоты. Мне казалось безмерно печальным, что в обществах, способных создавать такие рукотворные чудеса, необходимы строгие меры для того, чтобы удерживать людей от использования этих прекрасных монументов в качестве трамплинов для самоубийства.

Меры безопасности вовсе не мешали мне по достоинству оценивать красоту этих мест и техническое мастерство, требовавшееся для их постройки. Но после того, как я посетил несколько подобных монументов, меры предосторожности начали «резонировать» кое с чем ещё, что я начинал замечать. Хотя люди, живущие в культуре материального комфорта, склонны легко и с готовностью улыбаться, их глаза почти всегда выдают чувство неудовлетворённости и даже отчаяния. Вопросы, которые люди задавали мне и на публичных лекциях, и на частных встречах, часто касались одной и той же темы — как им стать лучше или сильнее или как преодолеть «ненависть к себе».

Чем больше я путешествовал, тем очевиднее становилось, что люди, живущие в обществах, которые характеризуются высокими технологическими и материальными достижениями, точно также ощущают боль, тревогу, одиночество, изоляцию и отчаяние, как и люди, живущие в менее развитых странах. Несколько лет я задавал на публичных лекциях и во время личных бесед определённые вопросы «точечной направленности» и постепенно начал понимать, что, когда темп внешнего или материального прогресса превосходит развитие внутреннего знания, люди

начинают
страдать от глубоких эмоциональных конфликтов, не имея внутренних методов работы
с ними. Изобилие материальных благ предоставляет такое разнообразие внешних
отвлечений, что люди теряют связь с внутренней жизнью.
Просто подумайте, например, о том, сколько людей в отчаянных поисках
удовольствий и возбуждения ходят в новые рестораны, начинают новые отношения или
меняют работу. Кажется, что на какое-то время новизна действительно обеспечивает
определённое чувство возбуждения и интереса. Но со временем возбуждение угасает,
а новые ощущения, новые друзья и новые обязанности становятся обыденными. То
удовольствие, которое они первоначально приносили, исчезает без следа.
Поэтому они придумывают новую стратегию, например отправляются на пляж. И в
течение какого-то времени это тоже кажется удовлетворяющим времяпрепровождением.
Солнышко пригревает, вода замечательная, они встречают целую толпу новых
знакомых и, возможно, пробуют новые увлекательные виды досуга, вроде
кайт-сёрфинга. Но проходит немного времени, и пляж тоже начинает казаться
скучным. Снова и снова повторяются одни и те же разговоры, песок раздражает
кожу, солнце либо слишком сильное либо прячется за облаками, да и океан
становится холодным. Так что пора идти дальше, пробовать другой пляж, может
быть, в другой стране. Ум придумывает свою собственную мантру: «Хочу на Таити...
Таити... Таити...»
Главный недостаток всех этих решений состоит в том, что они по самой своей
природе носят временный характер. Все явления возникают в результате соединения
причин и условий и потому неизбежно подвержены изменению. Когда изменяются
причины, которые порождали и поддерживали переживание счастья, большинство людей
начинают обвинять либо внешние условия (других людей, место, погоду и прочее),
либо самих себя («Мне нужно было сказать что-то получше или поумнее»,

«Мне нужно
было поехать в другое место»). Однако поскольку это отражает потерю уверенности
в себе или в вещах, которые, как нас учили, должны приносить счастье, обвинения
только усложняют поиск счастья.

Ещё более серьёзная проблема связана с тем, что большинство людей имеют не очень
ясное представление о том, что такое счастье, вследствие чего они создают
условия, ведущие их обратно к неудовлетворённости, от которой они так отчаянно
хотели избавиться. С учётом этого будет полезно более внимательно рассмотреть
счастье, несчастье и причины, лежащие в их основе.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ТЕЛО

Не существует единственного эмоционального центра, так же как нет единого
центра, управляющего игрой в теннис.

Ричард Дэвидсон. Цитата из книги Гоулмана «Разрушительные эмоции: как их
преодолеть?»

Наше тело играет гораздо более значимую роль в порождении эмоций, чем думают
многие из нас. Процесс начинается с восприятия, которое, как нам уже известно,
включает в себя передачу информации от органов чувств к мозгу, где создаётся
мысленная репрезентация объекта. Большинство из нас вполне естественно полагают,
что, когда объект воспринимается и узнаётся, порождается эмоциональная реакция,
которая, в свою очередь, вызывает некую физическую реакцию.

На самом деле происходит нечто противоположное. В то же самое время, когда
таламус посылает сообщения «наверх», в аналитические зоны мозга, он также
посылает «предупреждение» в другую зону мозга, которая называется миндалиной.

Миндалина — это забавная маленькая нейронная структура в форме грецкого ореха,
находящаяся в лимбической области, которая, как объяснялось выше, управляет
эмоциональными реакциями, в частности страхом и гневом. Поскольку таламус

расположен очень близко к миндалине, этот предупредительный сигнал попадает в неё гораздо быстрее, чем сообщение, отправленное в кору головного мозга. Получив его, миндалина сразу же запускает ряд физических реакций, активизирующих сердце, лёгкие, основные группы мышц рук, груди, живота, ног, а также органы, отвечающие за выработку гормонов, например адреналина. Только после того, как тело среагировало, аналитическая часть мозга начинает интерпретировать физическую реакцию в контексте специфической эмоции. Другими словами, дело обстоит не так, что когда вы видите что-то страшное, то чувствуете страх и убегаете. Видя что-то пугающее, вы начинаете убегать (поскольку ваше сердце начинает биться и адреналин распространяется по телу), и лишь потом интерпретируете реакцию тела как страх. Однако в большинстве случаев, как только оставшаяся часть мозга «догоняет» тело, что занимает лишь несколько миллисекунд, вы можете оценить свои реакции и определить, насколько они уместны, а также скорректировать своё поведение в соответствии с конкретной ситуацией.

Результаты такой оценки можно практически измерить с помощью технологии, которая стала доступна учёным совсем недавно. Такие эмоции, как страх, отвращение и ненависть, отчасти проявляются в виде повышенной активности нейронов в правой лобной доле — области коры головного мозга, расположенной в переднем отделе правой части мозга. В то же время такие эмоции, как радость, любовь, сострадание и уверенность, можно измерить по относительно большей активности нейронов в левой лобной доле.

Как мне говорили, в некоторых случаях наша способность оценивать свои реакции затормаживается и мы реагируем на ситуации, не обдумывая их. В таких случаях реакция миндалины настолько сильна, что она «закорачивает» реакцию

высших
структур мозга. Такой мощный механизм «экстренной реакции» обладает важными
преимуществами для выживания, позволяя нам мгновенно узнавать еду, которой мы
когда-то отравились, или избегать агрессивных животных. Но поскольку нейронные
шаблоны, хранящиеся в миндалине, могут быть легко активированы событиями, даже
отдалённо напоминающими первичный инцидент, они могут искажать наше восприятие
текущих событий.

СОСТОЯНИЯ И ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ

Всё зависит от обстоятельств.

Патрул Ринпоче. Слова моего всеблагого учителя

С научной точки зрения эмоции подразделяются на кратковременные события и более
длительные состояния. К краткосрочным эмоциям можно отнести внезапный всплеск
гнева, который мы испытываем, когда ремонтируем что-то в доме и случайно бьём
молотком по пальцу, или прилив гордости, когда мы чувствуем, что кто-то делает
нам искренний комплимент. На научном языке такие относительно краткосрочные
события часто называют состояниями.

Эмоции, проявляющиеся на протяжении длительного времени и в разнообразных
ситуациях, например любовь к ребёнку или продолжающееся негодование по поводу
того, что имело место в прошлом, называют характерными чертами, или качествами
темперамента, которые многие из нас считают показателями характера человека.

Например, мы склонны называть человека весёлым или жизнерадостным, если он
обычно улыбается, полон энергии и всегда говорит другим приятные вещи. Того же,
кто часто хмурится, бегает с озабоченным видом, горбится над своим столом и
раздражается по пустякам, мы называем тяжёлым или напряжённым человеком.

Разница между состояниями и характерными чертами вполне очевидна даже тому, у

кого нет учёной степени в области психологии. Если вы ударите молотком по своему пальцу, то ваша злость, скорее всего, быстро пройдёт и не заставит вас бояться молотков всю оставшуюся жизнь. Эмоциональные черты — вещь более тонкая. В большинстве случаев мы способны осознавать, что день за днём просыпаемся встревоженными или возбуждёнными, в то время как признаки нашего темперамента со временем постепенно становятся заметными и для других людей, с которыми мы близко общаемся.

Эмоциональные состояния — это довольно быстрые всплески нейронной болтовни. С другой стороны, характерные черты больше похожи на нейронный эквивалент серьёзных отношений. Эти долговременные нейронные соединения могут формироваться по разным причинам. Такими причинами могут быть наследственность, серьёзная травма или длительный повторяющийся опыт — например, когда мы учимся жизни в детстве и юности.

Независимо от своего происхождения эмоциональные черты оказывают обусловливающее действие на то, как люди характеризуют свой повседневный опыт и реагируют на него.

Например, человек, предрасположенный к страху или депрессии, скорее всего, будет подходить к ситуациям с чувством тревоги, в то время как другой человек, предрасположенный к доверию, будет подходить к тем же ситуациям с большей выдержкой и уверенностью в себе.

ОБУСЛОВЛИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ

Страдание следует за негативными мыслями так же, как колёса телеги за быком, который её тянет.

Дхаммапада

Биология и неврология объясняют нам, что происходит в мозге, когда мы испытываем приятные или неприятные эмоции. Буддизм помогает не только более ясно описывать

эти переживания самим себе, но и предоставляет средства для изменения наших
мыслей, чувств и восприятий так, чтобы на базисном, клеточном уровне мы могли
становиться более спокойными, счастливыми и любящими человеческими существами.
Мы можем смотреть на ум как субъективно, посредством осознанного наблюдения,
которому учил Будда, так и объективно, с помощью научной аппаратуры, имеющейся в
современных лабораториях.
В любом случае то, что мы называем умом, выявляется как постоянно изменяющееся
столкновение двух основных событий: чистого осознания — простой осведомлённости
о происходящем, и обусловливающих факторов — процессов, которые не только
интерпретируют то, что мы воспринимаем, но и определяют наши реакции. Иными
словами, вся умственная деятельность развивается из совокупной активности
чистого осознания и долгосрочных нейронных ассоциаций.
Мой учитель Селдже Ринпоче неоднократно повторял, что если я хочу быть
счастливым, то мне нужно научиться осознавать обусловливающие факторы, которые
создают навязчивые, импульсивные реакции, связанные с привычными тенденциями, и
научиться работать с этими факторами. Суть его учения заключалась в том, что
любой фактор можно считать навязчивым в той степени, в какой он омрачает нашу
способность видеть вещи такими, каковы они есть, без оценки. Например, если на
нас кто-то кричит, мы редко находим время для того, чтобы провести различие
между чистым осознанием: «Ага, этот человек повышает голос и произносит такие-то
слова» — и эмоциональной реакцией «Этот человек — придурок!» Вместо этого мы
склонны соединять чистое восприятие и свою эмоциональную реакцию в общий вывод:
«Этот человек кричит на меня потому, что он — придурок»
Но если бы мы могли отступить на шаг, чтобы взглянуть на ситуацию более

объективно, то, возможно, увидели бы, что тот, кто на нас кричит, расстроен чем-то, не имеющим к нам вообще никакого отношения. Может быть, его только что отчитал кто-то из вышестоящего начальства, и он боится, что его уволят. Возможно, он только что узнал, что близкий ему человек серьёзно болен. Или, быть может, он поссорился с другом или партнёром, и после этого не спал всю ночь. К сожалению, влияние обусловливания настолько сильно, что мы редко вспоминаем о возможности дистанцироваться от текущей ситуации. И поскольку наше понимание ограниченно, мы ошибочно принимаем маленькую часть реальности, доступную нашему непосредственному восприятию, за всю истину.

Так как же нам правильно реагировать, если наше видение ограниченно и у нас нет знания всех фактов? Если применить клятву, используемую в американском правосудии «говорить правду и ничего, кроме правды», к нашему повседневному опыту, то мы должны признать: «вся правда» заключается в том, что каждый просто хочет быть счастливым. Поистине печально, что многие люди ищут счастья такими способами, которые сводят на нет все их попытки. Если бы мы могли видеть всю истину любой ситуации, нашей единственной реакцией было бы сострадание.

НЕДУГИ УМА

Кому понадобилось создавать все эти орудия пыток в адах и как он это сделал?

Шантидева. Бодхичарья-аватара

В буддизме обусловливающие факторы часто называют «недугами ума» или, иногда, «ядами» [16]. Хотя в текстах по буддийской психологии исследуется широкий спектр обусловливающих факторов, среди них единодушно выделяют три главных недуга, составляющих основу всех других факторов, которые подавляют нашу способность видеть вещи такими, каковы они на самом деле: неведение, привязанность и

отвращение.
Неведение
Неведение — это фундаментальная неспособность осознавать безграничный потенциал,
ясность и энергию ума. Её можно сравнить с ситуацией, когда мы смотрим на мир
через цветное стекло, — всё, что мы видим, искажается или маскируется цветом
стекла. На самом первичном уровне неведение искажает фундаментальный опыт
осознания, представляя его как постоянное, существующее от природы различие
между «собой» и «другим».
Таким образом, неведение — это двоякая проблема. Как только у нас устанавливается нейронная привычка определять себя как единое, независимо
существующее «я», мы неизбежно начинаем считать «другими» всё и вся, отличное от
«себя». «Другой» может быть чем угодно: столом, бананом, другим человеком или
даже тем, что это «я» думает или чувствует. Всё, что мы переживаем, становится в
каком-то смысле чуждым. Привыкая к разграничению между «собой» и «другими», мы
делаем себя пленниками дуалистического способа восприятия, проводя концептуальные границы между своим «я» и остальным миром, находящимся «где-то
там» — миром, который кажется настолько огромным, что мы как-то само собой
начинаем считать себя очень маленькими, ограниченными и уязвимыми. Мы начинаем
видеть в других людях, материальных объектах и прочих явлениях потенциальные
источники счастья и несчастья, и жизнь превращается в борьбу, чтобы побыстрее
получить то, что нам нужно для счастья, до тех пор, пока это не урвал кто-нибудь
другой.
На санскрите эта борьба называется сансара, что буквально означает «крут» или
«колесо». В частности, сансарой считается колесо, или круг, несчастья — привычка
ходить по замкнутому кругу, вновь и вновь гоняясь за одними и теми же переживаниями, причём каждый раз ожидая получить что-то новое. Если

вы
когда-нибудь видели собаку или кошку, гоняющуюся за своим хвостом, то вы уже
видели сущность сансары. И хотя, может быть, забавно наблюдать за животным,
преследующим свой хвост, но когда то же самое делает ваш собственный ум, это уже
не так смешно.

Противоположность сансары — это нирвана. Этот термин почти в той же степени
неправильно понимают, как и термин «пустота», или «пустотность». Санскритское
слово нирвана примерно переводится как «выход за пределы скорби» или «гашение»
(в том смысле, в каком вы гасите пламя свечи) и часто интерпретируется как
состояние полного блаженства или счастья, возникающее в результате уничтожения
или «гашения» эго или идеи индивидуального «я». Такая интерпретация в определённой степени правильна, однако она не учитывает того, что большинство из
нас живут жизнью воплощённых существ в относительно реальном мире моральных,
этических, правовых и физических различий.

Пытаться жить в этом мире, не считаясь с его относительными различиями, было бы
так же глупо и трудно, как пытаться избегать последствий рождения левшой или
правшой. Что толку? Более правильная интерпретация нирваны — это принятие
широкой перспективы, которая допускает все переживания (и приятные, и болезненные) как аспекты осознавания. Конечно, большинство людей предпочитают
переживать только «высокие ноты» счастья, но, как недавно верно подметил один
мой ученик, если удалить «низкие ноты» из симфонии Бетховена — или даже из любой
современной эстрадной композиции — то получится весьма сомнительный,
«кастрюльный» результат.

Пожалуй, сансару и нирвану можно лучше всего понимать как точки зрения. Сансара
— это точка зрения, основывающаяся прежде всего на определении переживаний в

качестве приятных или неприятных и на отождествлении с ними. Нирвана — это более объективное состояние ума, в котором опыт принимается без оценок, что открывает в нас потенциал видения решений, которые могут быть связаны не столько с нашим индивидуальным выживанием, сколько с выживанием и благополучием всех чувствующих существ.

Это подводит нас ко второму из трёх основных недугов ума.

Привязанность

Как говорилось выше, восприятие «себя» в качестве отдельного от «других», по существу, представляет собой биологический механизм — устоявшийся паттерн нейронной болтовни, который постоянно сообщает другим частям нервной системы, что каждый из нас — отдельное, независимо существующее создание, нуждающееся в определённых вещах для продолжения своего существования. Поскольку мы живём в физических телах, то некоторые из вещей, в которых мы нуждаемся, в частности кислород, пища и вода, нам действительно необходимы. Кроме того, мне рассказывали об исследованиях выживания младенцев, которые показали, что для выживания требуется определённая степень физической близости и заботы [17]. Нам нужно, чтобы нас касались, чтобы с нами говорили; мы нуждаемся в том, чтобы признавали простой факт нашего существования.

Проблемы начинаются тогда, когда мы распространяем биологически необходимые вещи на те области, которые не имеют никакого отношения к базовому выживанию. В буддизме такое обобщение называется «привязанностью» или «желанием» — в котором, как и в неведении, можно разглядеть чисто неврологическую основу.

Когда мы воспринимаем что-либо — например шоколад — в качестве приятного объекта, у нас устанавливается нейронное соединение, приравнивающее шоколад к физическому ощущению удовольствия. Это не значит, что сам шоколад хороший или

плохой. В шоколаде есть много химических веществ, которые создают физическое
ощущение удовольствия. Проблемы создаёт именно наша нейронная привязанность к
шоколаду.
Привязанность во многом сходна с зависимостью, то есть навязчивым пристрастием к
внешним объектам или переживаниям для создания иллюзии цельности. К сожалению,
как и другие виды зависимости, привязанность со временем становится сильнее.
Какое бы удовлетворение мы ни получали от приобретения чего-то или кого-то
желанного, оно не длится вечно. То, что или те, кто делают нас счастливыми
сегодня, в этом месяце или в этом году, однажды непременно изменятся.
Непостоянство — это единственная постоянная вещь в относительной реальности.
Будда сравнивал привязанность с питьём солёной океанской воды в попытке утолить
жажду. Чем больше мы пьём, тем сильнее будет наша жажда. Точно так же, когда ум
обусловлен привязанностью, сколько бы объектов наслаждения мы ни имели, нам
никогда не удастся почувствовать настоящее удовлетворение. Мы теряем способность
различать между чистым переживанием счастья и объектами, которые приносят нам
временное удовольствие. В результате мы не только становимся зависимыми от
объекта, но и усиливаем стереотипические нейронные паттерны, которые приучают
нас полагаться на внешний источник для получения счастья.
Вы можете заменить шоколад любым другим объектом. Многие люди считают
межличностные взаимоотношения ключом к подлинному счастью. Когда они видят
человека, которого считают привлекательным, то используют всевозможные способы,
чтобы сойтись с нем или с ней. Но если им в конце концов удаётся сблизиться с
этим человеком, отношения не приносят такого удовлетворения, о котором они
мечтали. Почему? А потому, что объект их привязанности на самом деле не

является
внешним объектом. Этот роман соткан нейронами в мозге, и он разворачивается на
множестве разнообразных уровней, начиная с размышлений о том, что они выиграют,
получив желаемое, и заканчивая страхами потерпеть неудачу.
Другие люди думают, что они были бы по-настоящему счастливы, если бы им крупно
повезло — например, с выигрышем в лотерею. Но интересное исследование Филиппа
Бринкмана [18], о котором мне рассказывали мои ученики, показало, что люди,
недавно выигравшие в лотерею, не оказывались намного счастливее испытуемых из
контрольной группы, не переживших волнения внезапного обогащения. На самом деле
люди, выигравшие в лотерею, сообщали, что после того, как прошло первое
возбуждение, они получали меньшее удовлетворение от повседневных удовольствий
вроде общения с друзьями, выслушивания комплиментов в свой адрес или просто
чтения журнала, чего нельзя сказать о людях, не переживших такой большой
перемены.
Это исследование напомнило мне об одной истории, которую я недавно слышал:
пожилой мужчина купил билет лотереи с призовым фондом более ста миллионов
долларов. Вскоре после покупки билета у него возникли проблемы с сердцем, и он
оказался в больнице под присмотром врачей, назначивших ему строгий постельный
режим и запретивших всё, что может вызвать ненужное возбуждение. Пока пожилой
человек был в больнице, состоялся розыгрыш лотереи и его билет оказался
выигрышным. Конечно, находясь в больнице, он не знал о своей удаче, но об этом
узнали его дети и жена и поспешили в больницу поделиться новостью.
По дороге в палату они встретили врача и сообщили ему об удаче, выпавшей
пожилому человеку. Как только они закончили свой рассказ, врач настоятельно
призвал их пока не сообщать больному эту новость. «Он может слишком возбудиться

и умереть от инфаркта», — объяснил врач. Жена и дети больного стали возражать,
думая, что хорошая новость поможет ему поправиться. Но в конце они согласились с
тем, что врач сам сообщит новость больному мягко и постепенно, чтобы не вызвать
у него излишнего возбуждения.
Пока жена и дети ждали в коридоре, врач зашёл в комнату пациента. Он стал
задавать ему разные вопросы о его симптомах, самочувствии и прочем и через
какое-то время как бы невзначай спросил: «Вы когда-нибудь покупали лотерейные
билеты?» Пожилой мужчина ответил, что действительно купил билет непосредственно
перед тем, как попасть в больницу. Врач спросил: «А что бы вы почувствовали,
если бы выиграли в лотерею?» «Ну, если бы я выиграл, это было бы здорово. Если
нет, то тоже хорошо. Мне уже много лет, и я долго не проживу. Выиграю я или нет,
на самом деле не имеет значения».
«Вряд ли вы действительно могли бы так к этому относиться, — сказал доктор
обычным тоном, как будто рассуждал чисто теоретически. — Если бы вы выиграли, то
были бы по-настоящему взволнованы, верно?»
Однако пожилой человек возразил: «Вовсе нет. На самом деле я с радостью отдал бы
вам половину выигрыша, если бы вы нашли способ меня вылечить».
«Даже и не думайте об этом, — рассмеялся врач. — Я просто спрашиваю».
Но пациент стал настаивать: «Нет, я говорю серьёзно. Если бы я выиграл в
лотерею, то действительно отдал бы вам половину выигрыша, если бы вы помогли мне
почувствовать себя лучше».
Врач опять засмеялся и сказал: «А почему бы вам не написать письмо, где сказано,
что вы отдаёте мне половину?»
«Конечно, почему бы и нет?» — согласился мужчина, потянувшись к столу, стоявшему
рядом с кроватью, за листом бумаги. Медленно, экономя силы, он написал письмо,
где соглашался отдать врачу половину любой суммы денег, которую он мог выиграть

в лотерею, подписал его и отдал врачу. Когда тот взглянул на письмо и стоявшую под ним подпись, мысль о свалившемся на него богатстве так взволновала его, что он лишился чувств и замертво рухнул на пол больничной палаты.

Как только врач упал, пожилой мужчина начал кричать. Услышав шум, его жена и дети испугались, что врач был абсолютно прав, новость действительно оказалась слишком волнующей и пожилой человек мог умереть от инфаркта. Они поспешили в палату, где увидели больного, сидящего на кровати, и бездыханное тело врача на полу. Пока медсестры и врачи суетились, пытаясь реанимировать коллегу, родные рассказали пожилому человеку, что он выиграл в лотерею. К их большому удивлению, он не слишком разволновался, узнав, что только что выиграл миллионы долларов, и эта новость не причинила ему никакого вреда. На самом деле через несколько недель он пошёл на поправку и выписался из больницы. Конечно, он с удовольствием наслаждался обретённым богатством, но совсем не был к нему привязан. С другой стороны, врача погубила привязанность к мысли о получении такой суммы денег — он до такой степени возбудился, что его сердце не выдержало напряжения, и он умер.

Отвращение

Каждая сильная привязанность порождает такой же сильный страх, что мы либо не получим желаемого, либо потеряем то, что уже обрели. Такой страх в буддизме называется отвращением: это сопротивление неизбежным переменам, которые происходят вследствие непостоянной природы относительной реальности.

Представление о постоянном, независимо существующем «я» вынуждает нас тратить неимоверные усилия на сопротивление неизбежным переменам, чтобы обеспечить безопасность и неприкосновенность этого «я». Когда мы достигаем какого - либо состояния, в котором ощущаем свою полноценность, нам хочется, чтобы

всё
оставалось именно так, как оно есть в данный момент. Чем сильнее наша привязанность к тому, что даёт нам такое чувство полноценности, тем больше мы
боимся это потерять и тем больнее переживаем неизбежную утрату.
Во многих отношениях отвращение — это «само-сбывающееся пророчество»,
вынуждающее нас действовать таким образом, который практически гарантирует
провал наших попыток достижения того, что, как мы думаем, принесёт нам
постоянный покой, стабильность и удовлетворение. Просто на секунду задумайтесь о
том, как вы себя ведёте рядом с человеком, к которому вы чувствуете сильную
привязанность. Ведёте ли вы себя как учтивый, утончённый и уверенный в себе
человек, каким вы хотите выглядеть для другого, или внезапно становитесь
косноязычным тупицей? Чувствуете ли вы обиду или ревность, явно или неявно
выдавая свои чувства, если этот человек смеётся и разговаривает с кем-то другим?
Привязываетесь ли вы к другому человеку до такой степени, что он или она
чувствует ваше одержимость и начинает вас избегать?
Отвращение укрепляет нейронные стереотипы, которые создают умственную
конструкцию вашего «я» как ограниченного, слабого и неполноценного. Поскольку
всё, что может подрывать независимость этого ментально сконструированного «я»,
воспринимается как угроза, вы бессознательно тратите неимоверное количество
энергии на поиски потенциальных опасностей. Ваша кровь насыщается адреналином,
сердце бьётся чаще, мышцы напрягаются и лёгкие работают как меха. Все эти
ощущения являются симптомами стресса, который, как я слышал от многих учёных,
приезжавших в Непал учиться у моего отца, может вызывать множество различных
проблем, включая депрессию, нарушения сна, расстройства пищеварения, кожную

сыпь, почечную недостаточность, нарушение функции щитовидной железы, высокое давление и даже высокий уровень холестерина в крови.

На чисто эмоциональном уровне отвращение, как правило, проявляется в виде гнева и даже ненависти. Вместо осознания того, что любое ощущаемое вами несчастье основывается на умственно конструируемом образе, вам кажется вполне «естественным» обвинять в своей боли других людей, внешние объекты или ситуации.

Когда вам кажется, что люди создают вам препятствия в обретении желаемого, вы начинаете считать их не заслуживающими доверия или злонамеренными и изо всех сил стараетесь либо избегать их, либо «давать им сдачи». В приступе гнева вы воспринимаете всех и вся как врагов. В результате ваши внешний и внутренний миры становятся всё меньше и меньше. Вы теряете веру в себя, усиливая особые нейронные стереотипы, которые порождают чувства страха и уязвимости.

НЕСЧАСТЬЕ ИЛИ БЛАГОПРИЯТНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ?

Размышляйте о преимуществах этого редкого человеческого рождения.

Джамгон Конгтрул Лодро Тайе. Светоч уверенности

Недуги ума легче всего считать недостатками характера. Но это означало бы недооценивать себя. Наши способности испытывать эмоции, различать боль и удовольствие, проявлять инстинктивные реакции играли и продолжают играть чрезвычайно важную роль в процессе выживания, позволяя нам почти мгновенно адаптироваться к едва заметным изменениям в окружающем мире, а также сознательно формулировать эти адаптации так, что мы можем вспоминать их по своей воле и передавать их следующим поколениям.

Такая необычайная восприимчивость подкрепляет один из основных уроков, преподанных Буддой: всегда помнить, о том, насколько драгоценна эта человеческая жизнь со всеми её свободами и возможностями, о том, как трудно обрести такую жизнь и как легко её потерять.

Не важно, верите ли вы в то, что человеческая жизнь — это космическая случайность, кармический урок или работа божественного Творца. Если

вы просто
остановитесь и подумаете об огромном количестве и разнообразии существ,
населяющих вместе с нами эту планету, и сравните их с относительно небольшим
процентом людей, то придёте к выводу, что шансы родиться человеком чрезвычайно
малы. Демонстрируя чрезвычайную сложность и чувствительность человеческого
мозга, современная наука напоминает, насколько нам повезло родиться людьми с
человеческой способностью чувствовать и ощущать чувства тех, кто нас окружают.
С буддийской точки зрения автоматический характер эмоциональных тенденций
человека представляет собой интересную проблему. Не нужно микроскопа, чтобы
наблюдать наши психологические привычки. Большинству людей не приходится
заглядывать дальше своих прошлых взаимоотношений. Они начинают с мысли: «В этот
раз всё будет по-другому». Через несколько недель, месяцев или лет они качают
головой, думая: «Да нет, это ровно то же самое, что и мои предыдущие отношения».
Или вы можете взглянуть на свою профессиональную жизнь. Вы устраиваетесь на
новую работу, думая: «Теперь я не буду проводить многие часы на рабочем месте,
трудясь допоздна, только лишь для того, чтобы потом выслушивать очередные
обвинения в том, что я работаю недостаточно. Однако через три или четыре месяца
работы вы замечаете, что отменяете встречи или звоните друзьям, извиняясь: «Я не
могу сегодня прийти на ужин. У меня слишком много работы».
Несмотря на свои лучшие намерения, вы обнаруживаете, что повторяете ту же самую
схему, ожидая при этом другого результата. Многие люди, с которыми я беседовал
все эти годы, рассказывали, как они мечтают поскорее отработать трудовую неделю,
чтобы насладиться выходными. Но когда выходные проходят, они снова оказываются

за своими столами ещё на неделю, грезя о следующих выходных. Или они рассказывали мне о том, что, потратив массу времени и усилий, чтобы завершить проект, они никогда не позволяют себе испытывать какое-либо чувство достижения, поскольку им нужно начинать работать над следующей задачей из их списка. По их словам, даже когда они расслабляются, их внимание поглощено чем-то происходившим на прошлой неделе, в прошлом месяце или даже в прошлом году. Они вновь и вновь прокручивают в своём уме одни и те же сцены, пытаясь выяснить, что они могли бы сделать для того, чтобы результат был более впечатляющим.

К счастью, чем лучше мы исследуем собственный ум, тем ближе оказываемся к решению любой встречающейся нам проблемы и тем легче осознаём, что все наши переживания — привязанность, отвращение, стресс, тревога, страх или тоска — это просто порождения нашего ума.

Люди, не пожалевшие искренних усилий в исследовании богатства своего внутреннего мира, естественным образом, независимо от внешних обстоятельств приобретают определённую степень известности, уважения и доверия. Их поведение во всех ситуациях вызывает у других людей глубокое чувство уважения, восхищения и доверия. Их успех в мире не имеет ничего общего с личными амбициями или жаждой внимания и признания. Его приносит не обладание дорогой машиной, красивым домом или высоким положением в обществе. Скорее успех этот происходит от безграничного и расслабленного состояния счастья, которое позволяет более ясно видеть людей и ситуации, а также сохранять фундаментальное ощущение счастья независимо от конкретных жизненных обстоятельств.

В действительности мы часто слышим о богатых, известных и влиятельных людях, которые однажды вынуждены были признать, что их достижения не принесли им

ожидаемого счастья. Несмотря на богатство и могущество, они беспомощно барахтаются в океане боли и страдания, который иногда столь глубок, что единственным выходом кажется самоубийство. Такие невыносимые муки приносит вера
в то, что внешние объекты или ситуации могут приносить нам стабильное счастье.
Как кто-то недавно сказал мне, «настоящее счастье — это внутренняя работа». Если
вы действительно хотите открыть для себя постоянное чувство покоя и удовлетворения, вам нужно научиться успокаивать свой ум. Только успокоение ума
раскрывает его врождённые качества. Самый простой способ очистить воду от грязи
и мутных примесей — дать ей отстояться. Точно так же, если вы позволите уму
успокоиться, то неведение, привязанности, отвращение и все прочие ментальные
недуги будут постепенно сходить на нет, а на их месте будут раскрываться сострадание, ясность и безграничное пространство истинной природы вашего ума.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ПУТЬ

Дисциплинированный ум влечёт к себе истинную радость.

Дхаммапада

9

НАЙТИ СВОЮ ЗОЛОТУЮ СЕРЕДИНУ

Пребывайте без цепляний.

Гоцангпа. Сияющая драгоценная лампа

Теперь мы на время оставим сферу науки и обсудим применение теоретических
положений на практике, которое в буддизме называется Путём. Я хочу начать это
обсуждение практики с давно услышанной мной истории о человеке, который в
молодости был выдающимся пловцом и в старости начал искать для себя такое же
увлекательное занятие, каким в молодости для него было плавание. Он решил стать
монахом, думая, что подчинит себе волны своего ума так же, как в юности покорил
волны океана. Он нашёл учителя, к которому питал уважение, принял обеты и начал
практиковать то, что преподал ему духовный наставник. Как часто случается,

медитация не давалась ему легко, и он отправился за советом к учителю.
Желая понаблюдать за его практикой, учитель предложил ученику сесть и
медитировать. Немного понаблюдав, он заметил, что пожилой пловец
слишком сильно
старается, и попросил его расслабиться. Но оказалось, что пловцу было
сложно
выполнить даже такое простое наставление. Когда он старался
расслабиться, его ум
бездействовал и тело осе
дало. Если он пытался сосредоточиться, его ум и тело становились
слишком
напряжёнными. В конце концов учитель спросил его: «Ты же умеешь
плавать, не так
ли?»
Мужчина ответил: «Конечно. Лучше всех».
«А для того, чтобы уметь плавать, нужно полностью напрягать или
полностью
расслаблять мышцы?»
«Ни то, ни другое, — ответил бывший пловец. — Нужно найти равновесие
между
напряжением и расслаблением».
«Хорошо» — продолжал учитель. — «Теперь позволь мне спросить: если
твои мышцы
слишком напряжены, когда ты плывёшь, то это напряжение в суставах
создаёшь ты
или кто-то другой заставляет тебя напрягаться?»
Мужчина немного задумался перед тем как ответить и, наконец, сказал:
«Никто
снаружи не заставляет меня напрягать мышцы».
Учитель подождал, пока пожилой пловец поймёт свой собственный ответ,
а потом
объяснил: «Если ты обнаруживаешь, что в медитации твой ум чересчур
напрягается,
то это напряжение создаёшь ты сам. Но если ты освобождаешься от всякого
напряжения, твой ум становится слишком расфокусированным и ты
чувствуешь
сонливость. Будучи пловцом, ты научился находить золотую середину
между
напряжением и расслаблением мышц.
В медитации тебе нужно находить такое же равновесие в своём уме. Если
ты не
найдёшь это равновесие, то никогда не сможешь осознавать совершенное
равновесие
в своей собственной природе. Открыв для себя совершенное равновесие в

собственной природе, ты будешь способен уверенно плыть по волнам своей жизни так
же, как плаваешь в воде».
Попросту говоря, самый эффективный подход к медитации состоит в том, чтобы
стараться в меру своих сил, не слишком сосредоточиваясь на результатах.

МУДРОСТЬ И МЕТОД

Ум ясен, когда его оставляют в покое.
Когда воду не мутят, она прозрачна.

Девятый Гьялванг Кармапа. Махамудра: океан определяющего смысла

Те наставления, которые учитель давал старому пловцу, в действительности были
частью большего урока по нахождению баланса между мудростью, или философским
пониманием, и методом — практическим применением философии. Мудрость бесполезна,
если нет практических средств для её применения. Именно здесь в дело вступает
метод: использование ума для осознавания ума. Кстати, это хорошее рабочее
определение медитации.
Медитация — это не погружение в блаженство, отсутствие или ясность, как говорили
мне многие люди, которых я встречал во время моих путешествий по миру. На самом
деле медитация — это довольно простое упражнение по пребыванию в естественном
состоянии своего теперешнего ума, или ума настоящего момента, в котором мы
позволяем себе просто и ясно присутствовать в любых возникающих мыслях,
ощущениях и эмоциях.
Многие люди противятся мысли о медитации, потому что первый образ, который
приходит им в голову, предполагает многочасовое сидение с прямой спиной,
скрещенными ногами и абсолютно пустым умом. Однако во всём этом нет необходимости.
Во-первых, к тому, чтобы сидеть со скрещенными ногами и прямой спиной надо
привыкать, особенно людям на Западе, которые обычно сутулятся перед компьютером
или телевизором. Во-вторых, невозможно удержать ум от порождения мыслей, чувств

и ощущений. Мышление — это естественная функция ума, подобно тому, как естественная функция солнца — давать тепло и свет, а естественная функция грозы — производить гром, молнии и дождь. Когда я начинал изучать медитацию, меня учили, что попытки подавлять естественную функцию ума могут быть в лучшем случае временным решением. В худшем — если я преднамеренно стараюсь изменить свой ум, то лишь усугубляю свою тенденцию цепляться за кажущуюся независимую реальность мыслей и чувств.

Ум всегда активен, постоянно порождая мысли подобно тому, как океан постоянно порождает волны. Мы так же не можем прекратить думать, как не можем прекратить волнение океана. Пребывание ума в его естественном состоянии радикально отличается от попыток полного прекращения ментальной активности. Буддийская медитация никоим образом не предполагает попыток опустошить ум. Невозможно достичь «медитации безмыслия». Даже если бы вам всё же удалось остановить все свои мысли, вы бы не медитировали, а просто бездействовали в своего рода коматозном состоянии.

С другой стороны, вы можете обнаружить, что, как только вы всматриваетесь в мысль, эмоцию или ощущение, оно исчезает, как рыбка, внезапно нырнувшая вглубь.

И это тоже нормально. На самом деле это здорово. Поддерживая такое состояние чистого внимания или осознания, вы переживаете естественную ясность и пустотность истинной природы своего ума, даже если от вас ускользают мысли, чувства и прочее.

Настоящая цель медитации — пребывать в чистом осознавании, вне зависимости от того, возникает что-либо или нет. Вы можете полностью присутствовать в любых возникающих мыслях, чувствах и восприятиях; что бы к вам ни приходило, просто будьте для этого открытыми и присутствующими и позволяйте этому

уходить. А если
ничего не происходит или если мысли и ощущения исчезают до того, как вы их
заметите, просто пребывайте в этой естественной ясности.
Что может быть проще такой медитации?
Кроме того, следует учитывать ещё один момент: хотя мы цепляемся за представление, что некоторые переживания лучше, уместнее или продуктивнее
других, на самом деле нет ни хороших, ни плохих мыслей. Есть просто мысли. Как
только один пучок болтливых нейронов начинает подавать сигналы, которые мы
интерпретируем как мысли или чувства, другой пучок начинает их комментировать:
«О, это была мысль отмщения. Какой ты плохой человек» или «Тебе так страшно, ты,
наверное, к вправду некомпетентен». В действительности медитация — это процесс
безоценочного осознавания. Медитируя, мы применяем к своему субъективному опыту
объективный научный подход. Поначалу это может быть нелегко. Большинство из нас
приучены верить, что если мы считаем что-либо хорошим, то оно хорошее, а если мы
считаем что-то плохим, то оно действительно плохое. Но когда мы практикуем
простое наблюдение за тем, как наши мысли приходят и уходят, такие жёсткие
различия начинают рушиться. Здравый смысл подсказывает, что все многочисленные
ментальные события, возникающие и исчезающие в течение одной минуты, просто не
могут быть без исключения верными.
Если мы продолжаем позволять себе просто осознавать деятельность ума, то
постепенно начинаем осознавать и прозрачную природу мыслей, эмоций, чувств и
ощущений, которые когда-то считали вещественными и реальными. Это похоже на
постепенное удаление слоев пыли и грязи с поверхности зеркала. Привыкая смотреть
на ясную поверхность своего ума, мы можем преодолевать всю болтовню о том, кем и
чем мы себя считаем, и осознавать сияющую сущность нашей истиной

природы.

ТЕЛЕСНАЯ ПОЗА

В теле пребывает великая мудрость.

Тантра Хеваджры

Будда учил, что тело служит физической опорой ума. Отношения между ними подобны отношениям между стаканом и содержащейся в нём водой. Если вы поставите стакан на край стола или на неровную поверхность, то вода расплещется, а возможно, и прольётся. Но если вы поставите стакан на ровную поверхность, вода в нём останется совершенно неподвижной.

Сходным образом лучший способ позволить уму успокоиться состоит в том, чтобы принять устойчивую позу. Мудрый Будда дал наставления относительно того, как выровнять тело сбалансированным образом так, чтобы ум оставался одновременно расслабленным и бодрым. С годами это сбалансированное положение стало известно как семичастная поза Вайрочаны — одного из проявлений Будды, символизирующего собой просветлённую форму.

Первый пункт этой позы состоит в создании устойчивого фундамента для тела. Он таков: если можете, скрестите ноги так, чтобы каждая ступня покоилась на противоположном бедре. Если вы не можете этого сделать, то просто положите одну ступню на противоположное бедро, а вторую оставьте под другим бедром. Если это положение для вас тоже неудобно, вы можете просто скрестить ноги. Можно даже удобно сидеть в кресле, ровно поставив ступни на пол. Главное — создать физическое основание, которое будет одновременно удобным и устойчивым. Если вы будете чувствовать сильную боль в ногах, то не сможете расслабить свой ум, потому что он будет слишком занят этими болезненными переживаниями. Вот почему существует так много возможных вариантов этого первого пункта.

Второй пункт — сложите руки под животом чуть ниже пупка так, чтобы тыльная часть одной кисти лежала в ладони другой. Не важно, какая кисть лежит поверх другой, и

вы можете чередовать их во время практики, если, например, за продолжительное
время нижняя кисть нагрелась. Кроме того, можно просто положить кисти на колени
ладонями вниз.
Третий пункт — оставить небольшой просвет между руками и туловищем. В
классических буддийских текстах этот третий пункт называется «держать руки
подобно крыльям грифа», что можно легко по ошибке принять за указание
растопырить лопатки, как если бы вы были какой-то хищной птицей.
На самом деле когда я преподавал в Париже, то однажды прогуливался в парке и
увидел мужчину, сидящего на земле со скрещенными ногами и постоянно двигающего
плечами вперёд и назад.
Когда я проходил мимо него, он заметил, что я монах (трудно не заметить красные
одежды), и спросил меня: «Вы медитируете ?»
Я ответил: «Да. Ау вас есть какие-нибудь проблемы?» — «Да, в общем, нет».
Мы постояли секунду, улыбаясь друг другу, — как-никак, в Париже был приятный
солнечный день, — а потом он сказал: «Я очень люблю медитацию, но одно
наставление буквально сводит меня с ума».
Естественно, я спросил его, что это за наставление.
«Это положение рук» — ответил он, слегка смутившись. «Правда? А где вы научились
медитации? «Из книги», — сказал он.
Тут я спросил, что говорилось в книге о положении рук.
«Там говорилось, что руки нужно держать, как крылья грифа», — ответил он и начал
двигать плечами вперёд и назад, как тогда, когда я впервые подошёл к нему.
Понаблюдав, как он хлопает «крыльями», пару секунд, я попросил его остановиться.
«Позвольте мне вам кое-что сказать, — продолжил я. — Действительная цель этого
наставления состоит в том, чтобы между вашими руками и туловищем оставалось
небольшое пространство для того, чтобы грудная клетка была открытой и
расслабленной и вы могли свободно и нормально дышать. Если вы понаблюдаете за
отдыхающим грифом — что непросто, так как грифы обычно улетают, когда

приближаются люди, — то увидите, что между его крыльями и остальным телом всегда
есть небольшое пространство. Вот что в действительности означает это наставление. Не нужно хлопать руками. В конце концов, вы же просто медитируете,
а не пытаетесь взлететь».
Цель этого элемента физической позы — найти баланс между своими плечами, чтобы
одно не было ниже другого и при этом грудная клетка была открыта и позволяла
свободно дышать. У некоторых людей очень большие руки или очень большие
туловища, особенно если они провели много времени на тренировках в спортзале.
Если вы относитесь к этой категории, то не утруждайте себя, искусственно поддерживая пространство между руками и туловищем. Просто позвольте рукам
располагаться естественным образом, чтобы не сдавливать грудную клетку.
Четвёртый пункт позы для медитации — держать позвоночник как можно более прямым,
или, как сказано в классических текстах: «прямым как стрела». Но и здесь так же
важно найти правильный баланс. Если вы будете пытаться сидеть слишком прямо, то
в результате будете отклоняться назад, и все ваше тело будет дрожать от напряжения. Я много раз наблюдал это у учеников, которые слишком озабочены тем,
чтобы у них был абсолютно прямой позвоночник. С другой стороны, если вы
позволите себе сутулиться, то почти наверняка будете сдавливать свои легкие,
затрудняя дыхание, а также различные внутренние органы, что может явиться
источником физического неудобства.
Пятый пункт — равномерно распределить вес головы на своей шее, чтобы не давить
на трахею, и не слишком откидывать голову назад, чтобы не сдавливать шейный
отдел позвоночника, состоящий из семи маленьких позвонков на вершине спинного
мозга, жизненно важных для передачи нервных сигналов из нижних частей тела в
мозг. Когда вы найдёте правильную позицию, то, наверное, заметите, что

ваш
подбородок наклонён к глотке чуть больше, чем обычно. Если вам доводилось по
многу часов сидеть за компьютером, слегка откинув голову назад, то вы сразу же
почувствуете, насколько удобнее вам будет, если сделать эту небольшую поправку.
Шестой пункт касается рта, которому следует позволить оставаться в естественном,
расслабленном состоянии, так, чтобы зубы и губы были слегка приоткрыты. Если
возможно, позвольте кончику языка мягко касаться нёба прямо за передними зубами.
Не принуждайте язык касаться нёба, просто позвольте ему спокойно лежать там.
Если длина вашего языка не позволяет касаться нёба без напряжения, не беспокойтесь. Самое важное — позволить языку покоиться естественно и расслабленно.
Последний пункт медитативной позы касается глаз. Большинству людей, начинающим
медитировать, удобней держать глаза закрытыми. Так им оказывается легче
позволять уму успокаиваться и переживать чувство покоя и безмятежности. В начале
это нормально. Однако я довольно рано узнал, что, держа глаза закрытыми, легче
привыкаешь к искусственному чувству безмятежности. Поэтому в конце концов через
несколько дней практики лучше медитировать с открытыми глазами, чтобы сохранять
бодрость, ясность и внимательность. Это не означает, что нужно уставиться перед
собой, не моргая. Просто позвольте глазам оставаться открытыми, какими они
обычно и бывают в течение всего дня.
Фактически семичастная поза Вайрочаны — это набор общих указаний. Но самое
важное — найти для себя свою собственную золотую середину, состоящую в балансе
между напряжением и расслаблением. Ведь медитация — это индивидуальная практика,
а все мы разные. Цель состоит в том, чтобы найти такой способ наблюдать за своим
умом, который будет подходящим для вас.

Есть также сокращённый вариант — двухчастная поза, которую можно применять, когда неудобно или невозможно полностью сидеть в более формальной семичастной позе. Наставления очень простые: просто держите позвоночник прямым, а остальное тело — как можно более свободным и расслабленным. Двухчастная поза очень полезна в течение дня, когда вы занимаетесь повседневными делами, например, ведёте машину, идёте по улице, покупаете продукты или готовите ужин. Эта поза сама по себе почти автоматически создаёт ощущение расслабленного осознавания, но самое лучшее в ней то, что, когда вы её принимаете, никто даже не замечает, что вы вообще медитируете!

ПОЗА УМА

Если расслабить сам ум, который сплетён в узлы, то он, несомненно, освободится.

Сараха. Песнь для народа

Те же принципы, которые лежат в основе нахождения расслабленной и бодрой физической позы, применимы и к поиску такого же равновесия в уме. Когда ваш ум пребывает в естественном равновесии между расслабленностью и бодрствованием, в нём спонтанно проявляются его врождённые качества. Это одна из вещей, которые я узнал в течение тех трёх дней, когда сидел в одиночестве в своей келье, преисполненный решимости наблюдать свой ум. Сидя там, я всё время вспоминал, как мои учителя говорили мне, что, когда вода становится неподвижной, ил, грязь и другие примеси постепенно оседают на дно, позволяя вам очень ясно видеть воду и всё, что в ней проплывает. Точно так же, если вы остаётесь в состоянии расслабления ума, «умственные примеси» мыслей, эмоций, ощущений и восприятий естественным образом оседают, открывая его природную ясность.

Как и в случае физической позы, самое главное в позе ума — это нахождение равновесия. Если ваш ум слишком напряжён или слишком сосредоточен, то вы в конце

концов начинаете беспокоиться о том, хорошо ли вы медитируете. Если ваш ум слишком расслаблен, вы либо впадаете в сонливость, либо на что-нибудь отвлекаетесь. Вам нужно найти срединный путь между напряжённостью, обусловленной стремлением к совершенству, и унылой рутинностью типа: «Ну вот, нужно садиться и медитировать». В идеале следует помнить, что на самом деле не важно, хороша ваша практика или нет. Главное — это намерение медитировать. Одного этого достаточно.

10

ПРОСТО ПРЕБЫВАТЬ: ПЕРВЫЙ ШАГ

Смотри естественно в сущность всего, что бы ни возникало.

Карма Чагме Ринпоче. Единство махамудры и дзогчен

Будда понимал, что не бывает двух совершенно одинаковых людей — каждый рождается с уникальным сочетанием способностей, качеств и черт характера. Именно потому, что его проницательность и сострадание были столь велики, он сумел разработать богатое разнообразие методов, с помощью которых любой человек может достичь непосредственного переживания своей истинной природы и полностью освободиться от страданий.

Большинство своих учений Будда давал спонтанно, в соответствии с нуждами людей, которые оказывались рядом с ним в тот момент. Способность спонтанно давать совершенно правильный ответ — это одна из характеристик просветлённого мастера, которая хорошо действует, пока учитель жив. Но когда Будда покинул этот мир, его первым ученикам пришлось поработать над тем, чтобы систематизировать эти спонтанные учения для блага будущих поколений. К счастью, первые последователи Будды очень хорошо умели создавать классификации и категории и нашли способ организовать различные медитативные практики, которым учил Будда, разделив их на две основных категории: аналитические и неаналитические методы.

Обычно сначала преподают неаналитические методы, поскольку в них

можно найти
техники успокоения ума. Когда ум спокоен, гораздо легче просто осознавать
различные мысли, чувства и ощущения, не вовлекаясь в них. Аналитические практики
включают в себя непосредственное наблюдение, ума в процессе опыта, и их обычно
преподают после того, как освоена практика простого поддержания ума в его
естественном состоянии. Кроме того, поскольку опыт непосредственного наблюдения
ума может провоцировать множество вопросов, лучше всего приступать к
аналитическим практикам под руководством учителя, который обладает достаточным
опытом и мудростью, чтобы понять эти вопросы и дать ответы, в точности
подходящие каждому ученику. По этой причине я хочу здесь сосредоточиться на
медитативных практиках, связанных с успокоением и раскрепощением ума.
На санскрите неаналитический подход называется шаматха. Тибетский эквивалент
этого термина — слово шинэ — состоит из двух слогов: ши, что означает мир, покой
или спокойствие, и нэ, что означает пребывать или оставаться. Это переводится
как «умиротворённое пребывание», то есть мы просто позволяем уму спокойно
пребывать таким, как он есть. Это основополагающая практика, посредством которой
мы естественным образом поддерживаем ум в состоянии расслабленного осознания для
того, чтобы позволить проявиться его природе.

МЕДИТАЦИЯ БЕЗ ОБЪЕКТА

Отсеки корень своего ума: пребывай в обнажённом осознавании.

Тилопа. Махамудра с берегов Ганги

Когда мой отец впервые объяснял мне, как позволять уму естественным образом
покоиться в «обнажённом осознавании», я не имел понятия, о чём он говорит. Как
вообще мой ум должен «покоиться», если нет ничего, на чём он покоится?
К счастью, отец уже поездил по миру, встретил немало людей и смог побеседовать с
ними об их жизни, проблемах и успехах. На самом деле когда вы ходите в
буддийских одеяниях, в окружении помощников, которые одеты

аналогичным образом и
заботятся о ваших основных нуждах, например, регистрируют номер в гостинице или
готовят пищу, у вас есть большое преимущество. Люди склонны думать, что вы
мудрый или важный человек, и охотно открываются вам, начиная рассказывать
подробности своей жизни.
Чтобы объяснить спокойное пребывание ума, мой отец использовал пример со
служащим гостиницы, который всегда радовался окончанию рабочего дня. Его работа
заключалась в том, чтобы восемь часов стоять за стойкой, записывать и выписывать
людей, выслушивать их жалобы на состояние номера и постоянно спорить с ними по
поводу сумм на их счетах. В конце смены служащий настолько физически уставал,
что мечтал только о том, как бы вернуться домой и отлежаться в ванне. А после
ванны он шёл в свою спальню, ложился на кровать, вздыхал и просто расслаблялся.
Следующие несколько часов принадлежали только ему одному: не нужно стоять
навытяжку в униформе, не нужно выслушивать жалобы, не нужно смотреть в
компьютер, чтобы подтверждать бронирование и находить свободные комнаты.
Именно так следует позволять уму покоиться в безобъектной медитации шинэ: как
будто вы только что завершили долгий рабочий день. Просто оставьте всё и
расслабьтесь. Вам не нужно подавлять никакие возникающие мысли, эмоции или
ощущения, но и не нужно следовать за ними. Просто пребывайте в открытом
настоящем, позволяя происходить всему, что возникает. Если появляются мысли или
эмоции, просто замечайте их. Безобъектная медитация шинэ не означает бесцельного
блуждания среди грёз, воспоминаний или фантазий. В ней сохраняется определённое
присутствие ума, которое можно примерно описать как «центр осознавания». Вы не

останавливаетесь ни на чём в особенности, но всё же осознаёте всё, что происходит здесь и сейчас, и остаётесь присутствующим в этом текущем моменте.

Когда мы медитируем в этом безобъектном состоянии, наш ум действительно пребывает в своей естественной ясности, полностью безразличный к проносящимся мыслям и эмоциям. Эта естественная ясность — которая лежит за пределами любого дуалистического понимания субъекта и объекта, — всегда присутствует в нас, точно так же, как всегда присутствует пространство. В каком-то смысле безобъектная медитация подобна тому, чтобы спокойно принимать облака и туман, которые могут закрывать небо, в то же время, осознавая, что само небо остаётся неизменным, даже когда оно скрыто от нашего взора. Если вы когда-нибудь летали на самолёте, то наверняка видели, что над облаками, туманом или дождём небо всегда остаётся голубым, открытым и ясным. Оно выглядит таким обычным... Точно так же природа Будды всегда остаётся открытой и ясной, даже когда её омрачают мысли и эмоции.

Хотя она может казаться весьма обыденной, в этом состоянии содержатся все качества ясности, пустотности и сострадания.

Безобъектная практика шинэ — это основной подход к успокоению ума. Вам не нужно следить за своими мыслями или эмоциями, как в тех практиках, которые я буду обсуждать далее, и не нужно пытаться их подавлять. Всё, что от вас требуется, — это пребывать во внимательной осознанности [19], наблюдая за действиями своего ума без привязанности или отвращения к мыслям, эмоциям и прочему, что приходит и уходит, и сохраняя своего рода детскую непосредственность: «Ух ты! Сколько мыслей, чувств и эмоций проносится в моём осознании в этот момент!»

В каком-то смысле безобъектная практика шинэ похожа на то, когда вы просто смотрите в бескрайний простор пространства, а не сосредоточиваетесь на

галактиках, звёздах и планетах, перемещающихся по небу. Мысли, эмоции и ощущения посещают и покидают осознавание так же, как галактики, звёзды и планеты перемещаются в пространстве. Подобно тому как пространство не определяется перемещающимися в нём объектами, так и осознавание не ограничивается и не определяется мыслями, эмоциями и т. д., которые оно постигает. Осознавание, как и пространство, просто есть. Безобъектная практика шинэ имеет своей целью простое пребывание в «бытийности» осознавания. Некоторым людям эта практика покажется очень лёгкой, а другим —напротив, очень трудной. Это в большей степени зависит от личного темперамента, чем от компетенции или умения.

Наставления очень просты. Если вы стараетесь практиковать по всей форме, лучше всего по мере возможности использовать семичастную позу для медитации. Если вы не можете принять требуемую позу — например, если вы ведёте машину или идёте по улице, — то просто выпрямите позвоночник, держа остальное тело расслабленным и уравновешенным. Затем позвольте своему уму просто расслабиться в состоянии чистого осознавания настоящего момента.

В вашем уме неизбежно начнут появляться всевозможные мысли, чувства и ощущения. Этого следует ожидать, поскольку вы не обучены успокоению ума. Это всё равно что начинать программу бодибилдинга в спортзале. Сперва вы способны поднимать лишь несколько килограммов, и после нескольких повторений ваши мышцы устают и отказываются работать. Но если вы продолжаете тренироваться, то постепенно сможете поднимать больший вес и делать больше повторений.

Точно так же обучение медитации представляет собой постепенный процесс. Возможно, в начале вы будете способны пребывать в покое всего лишь несколько секунд до того, как мысли, ощущения и эмоции начнут всплывать на

поверхность.
Основное правило — не следовать за этими мыслями и эмоциями, просто быть в курсе
того, что появляется в сфере вашего осознавания. Что бы ни проходило через ваш
ум, не сосредоточивайтесь на этом и не пытайтесь это подавлять. Просто наблюдайте, как это приходит и уходит.
Начиная следовать за мыслями, вы сразу теряете контакт с тем, что происходит
здесь и сейчас, начинаете фантазировать, оценивать, вспоминать и выдумывать
разнообразные сценарии, которые могут не иметь никакого отношения к реальности
настоящего момента. Чем больше вы позволяете себе увлекаться такими умственными
блужданиями, тем дальше уходите от открытости настоящего момента.
Цель медитации шинэ — медленно и постепенно разрушать эту привычку и оставаться
в состоянии присутствующего осознавания, открытого для всех возможностей
настоящего момента. Не критикуйте и не обвиняйте себя, если обнаружите, что вы
увлеклись мыслями. Просто заметив, что вы вспоминаете о прошлом событии или
заглядываете в будущее, вы уже сделали достаточно для того, чтобы вернуться
обратно в настоящий момент и усилить своё намерение медитировать. Когда вы
занимаетесь практикой, решающее значение имеет ваше намерение медитировать.
Кроме того, важно продвигаться вперёд постепенно. Мой отец обязательно говорил
всем новым ученикам, включая меня, что самый эффективный подход для начинающего
состоит в том, чтобы успокаивать ум на очень короткое время много раз в день.
Иначе, говорил он, вы рискуете заскучать или разочароваться в своём прогрессе и
в конце концов забросите это занятие. Как говорится в старых текстах: «Капля за
каплей наполняют чашу».
Поэтому, когда вы только начинаете, не ставьте себе явно завышенную цель сидеть
в медитации по двадцать ми -нут. Вместо этого стремитесь к минуте или

даже половине минуты, используя те несколько секунд, когда появится склонность или желание передохнуть от ежедневной рутины и понаблюдать за своим умом, вместо того чтобы предаваться грёзам. Практикуя таким образом «по капельке», вы обнаружите, что постепенно освобождаетесь от умственных и эмоциональных ограничений, которые служат источником усталости, расстройства, гнева и отчаяния, и открываете в себе безграничный источник ясности, мудрости, усердия, спокойствия и сострадания.

11

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ: ПРЕБЫВАНИЕ НА ОБЪЕКТАХ

Раскрепощайте свой ум, однонаправленно сосредоточиваясь на избранном объекте.

Девятый Гьялванг Кармапа. Махамудра: океан определяющего смысла

Когда я впервые начал медитировать по всем правилам, то обнаружил, что безобъектная медитация слишком трудна потому, что очень проста. Простое осознавание, представляющее собой сущность естественного ума, слишком близко, чтобы его можно было распознать. Оно есть, когда мы просыпаемся утром, оно с нами, куда бы мы ни отправились днём, оно присутствует, когда мы едим и когда готовимся отойти ко сну. Это просто осознавание. Оно — то, что оно есть. Но поскольку оно всегда с нами, мы не понимаем его ценности. Поэтому так легко запутаться в мыслях, чувствах и ощущениях, которые являются побочными продуктами ума в его естественном состоянии.

Если у вас есть такая проблема, то вы не одиноки.

К счастью, мой отец и другие учителя были хорошо знакомы с проблемой непосредственного успокоения ума и могли преподать другие, более постепенные техники. Самые простые методы включают в себя непосредственное использование чувств в качестве средств успокоения и расслабления ума.

ВРАТА ВОСПРИЯТИЯ

Весь мир — это мир ума, продукт ума.

Буддисты, как и западная наука, признают пять чувств: зрение, слух, обоняние, осязание и вкус. В буддизме эти пять способностей чувств называются вратами восприятия — этимология этой метафоры связана со входом в дом. Большинство наших чувств и восприятий входят в наш опыт через одну или более из этих дверей. Но поскольку пять способностей чувств — или чувственных сознаний, как они называются в буддийских текстах, — могут регистрировать только чувственные восприятия, буддийская наука добавляет к ним шестое чувство — ментальное сознание. В этом шестом сознании нет ничего мистического или оккультного. Оно не имеет ничего общего с экстрасенсорным восприятием или способностью общаться с духами. Это просто способность ума различать и оценивать то, что мы видим, слышим, вкушаем, обоняем и осязаем.

Традиционной метафорой шести сознаний служит дом с пятью входами — по одному на каждой стороне и ещё с одним на крыше. Эти пять входов соответствуют пяти чувственным сознаниям. Теперь представьте себе, что кто-то впустил в этот дом обезьяну. Обезьяна символизирует ментальное сознание. Внезапно оказавшись на свободе в большом доме, обезьяна, естественно, начинает резвиться, прыгая от одного входа к другому, рассматривая вещи, выискивая что-нибудь новое, другое, интересное. В зависимости от того, что она находит, эта сумасшедшая обезьяна решает, является ли найденный объект приятным или неприятным, хорошим или плохим, в некоторых случаях просто скучным. Прохожие видят обезьяну в каждом окне и могут подумать, что в доме мечутся пять обезьян. Хотя на самом деле обезьяна там всего одна: беспокойное, необученное ментальное сознание.

Так же как и любое другое чувствующее существо, сумасшедшая обезьяна

всего лишь
хочет быть счастливой и избежать боли. Поэтому можно научить неуправляемую
обезьяну в своём уме успокаиваться, преднамеренно сосредоточивая её внимание на
том или другом сенсорном восприятии.

МЕДИТАЦИЯ НА ОБЪЕКТЕ

Чтобы преодолеть нашу тенденцию постоянно выдумывать что-то, будды учили нас
полагаться на опору. Привыкая к такой опоре, мы стабилизируем своё внимание.

Тулку Ургьен Ринпоче. Как есть. Т. 1

В процессе обычного восприятия информация, которую мы получаем от органов
чувств, почти неизбежно становится источником отвлечения, потому что ум склонен
цепляться за информацию от сенсорных рецепторов. В то же время, будучи по
природе своей телесными, или воплощёнными, сущностями, если бы мы пытались
полностью отстраниться от своих чувств или блокировать поступающую через них
информацию, попытки такие оказались бы тщетными. Более практичным решением было
бы подружиться со своими органами чувств и использовать получаемую от них
информацию в качестве средств для успокоения ума. В буддийских текстах такой
процесс называется самопротивоядием, потому что в нём сам источник отвлечения
используется как средство освобождения от отвлечения. Эта метафора происходит от
известной в древности практики, в которой для работы с определённой субстанцией
использовался тот же самый материал. Например, если вам было нужно разрезать
стекло, то вы должны были использовать стекло, а для разрезания железа нужно
было использовать железный инструмент. Точно так же вы можете использовать свои
чувства, чтобы устранять исходящие от них отвлечения.

В практике медитации с объектом мы используем свои чувства в качестве средств
для стабилизации ума. Мы можем использовать способность зрения для

медитации на
форме и цвете, способность слуха — для медитации на звуке, способность обоняния
— для медитации на запахе, способность вкуса — для медитации на вкусах, а
способность осязания — для медитации на тактильных ощущениях. Таким образом,
информация, получаемая от органов чувств, не отвлекает нас, а становится существенным подспорьем в нашей практике.
Как только я научился наблюдать за своим восприятием в спокойном медитативном
стиле, моя практика стала продвигаться гораздо легче. Я заметил, что стал гораздо меньше эмоционально вовлекаться в воспринимаемые вещи. Вместо того чтобы
думать «Ох, да этот тип орёт на меня», я стал думать: «Хм, у этого человека довольно громкий голос, резкий тон, и, возможно, этими звуками он пытается меня
оскорбить или обидеть».
Другими словами, он не мог меня обидеть потому, что я научился легче относиться
к получаемой чувственной информации и отстраняться от эмоционального или
интеллектуального содержания, обычно ассоциирующегося с издаваемыми им звуками.
И поскольку я мог слушать его, не занимая оборонительной позиции, то оказался
достаточно открытым, чтобы, отвечая ему, разрядить его гнев, не теряя при этом
чувства собственного достоинства.
Медитация на физических ощущениях
Самый простой способ начать практику шинэ с объектом состоит в том, чтобы мягко
перевести своё внимание на простые физические ощущения. Просто сосредоточивайте
своё внимание на определённой области — например на своём лбу.
Для начала выпрямите позвоночник и расслабьте тело. Если вы занимаетесь по всем
правилам, то можете принять описанную ранее семичастную позу. Если вы находитесь
в таком месте, где принять такую позу не представляется возможным, просто
выпрямите позвоночник и позвольте остальному телу удобно расслабиться. Неважно,
открыты или закрыты ваши глаза во время практики. В действительности

некоторые
люди считают, что им легче держать глаза закрытыми. (Конечно, если вы ведёте
машину или идёте по улице, то я бы настоятельно рекомендовал вам не закрывать
глаза!)
Позвольте своему уму несколько мгновений пребывать просто таким, каков он
есть...
Теперь плавно перенесите своё внимание на лоб...
Возможно, вы почувствуете в этом месте лёгкое покалывание или ощущение тепла. У
вас даже может появиться ощущение зуда или давления. Что бы вы ни чувствовали,
просто позвольте себе осознавать это в течение одной или двух минут...
Просто замечайте это...
Просто направляйте своё внимание на это ощущение...
Потом оставьте свою внимательность и дайте уму побыть таким, как он есть. Если
ваши глаза были закрыты, то теперь их можно открыть.
Какие ощущения?
После того как вы посвятили немного времени наблюдению за ощущениями в
определённой части тела, вы можете расширить эту технику, мягко проводя внимание
по всему телу. Иногда я называю этот расширенный подход к телесным ощущениям
«практикой сканирования», потому что он напоминает мне о том, как я лежал в
одном из тех аппаратов, которые сканируют всё ваше тело. Опять-таки если вы
практикуете по всем правилам, начните с принятия семичастной позы. Если вы
практикуете неформально, просто выпрямите позвоночник и позвольте остальному
телу удобно и естественно расслабиться. В любом случае вы можете держать глаза
открытыми или закрытыми, как вам удобнее.
Вначале просто позвольте уму пребывать несколько секунд в безобъектной шаматхе.
Затем мягко переведите внимание на любые ощущения, которые вы чувствуете в
области лба. Позвольте своему уму наблюдать за этими ощущениями, просто быть в

курсе, и ничего больше. Постепенно переводите фокус внимания ниже, наблюдая за ощущениями, возникающими на вашем лице, в вашей шее, плечах, руках и так далее.

Просто наблюдайте. Не нужно блокировать что-либо или изменять то, что вы наблюдаете. Просто сохраняйте тело и ум расслабленными и спокойными, в то же время осознавая возникающие ощущения. Через несколько минут дайте своему уму передохнуть. Затем снова вернитесь к наблюдению за своими ощущениями, чередуя наблюдение и расслабление ума в течение всего времени практики.

Большинство ощущений происходят на какой-то физической основе. Тело чего-то касается, например стула, на котором вы сидите, пола, ручки, одежды, животного или человека. Такой контакт порождает отчётливое физическое ощущение. В буддийской терминологии ощущения, которые происходят от прямого физического контакта, называются грубыми физическими ощущениями. Но, развивая более глубокое внимание по отношению к тому, что мы чувствуем, мы начинаем осознавать ощущения, необязательно связанные с осязанием, которые называются «тонкими физическими ощущениями».

Впервые начав заниматься этим видом практики шинэ, я обнаружил, что, если пытаться избегать того или иного ощущения, оно усиливается. Но когда я научился просто смотреть на него, то неудобство, которое я ощущал, стало терпимым.

Поскольку я был любознательным ребёнком, мне, конечно, нужно было знать, почему произошла такая перемена. И, только понаблюдав за процессом какое-то время, я понял, что, просто позволяя себе наблюдать за ощущением, активно участвовал в том, что происходило в тот момент. Я увидел, что часть моего ума сопротивляется болезненному ощущению, а другая часть ума побуждает меня смотреть на него

объективно. Когда я одновременно смотрел на оба конфликтующих побуждения, мне открылась картина всего ума, вовлечённого в процесс избегания и принятия, и процесс наблюдения за работой ума стал более интересным, чем избегание и принятие. Простое наблюдение за работой ума было увлекательным само по себе.

Это, на мой взгляд, самое практическое объяснение ясности, которое я могу дать: способность видеть одновременную работу ума на многих уровнях.

Медитация на болезненных ощущениях

Ощущения холода, жары, голода, переедания, тяжести/головокружения, мигрени, зубной боли, заложенного носа, больного горла, боли в коленках или пояснице очень непосредственно — хотя и не всегда приятно — предстают осознанию.

Поскольку боль и дискомфорт относятся к такого рода непосредственным ощущениям, они очень подходят в качестве объектов для медитативного сосредоточения.

Большинство из нас считают боль угрозой физическому благополучию. С одной стороны, когда мы беспокоимся или зацикливаемся на этой угрозе, боль почти всегда усиливается. С другой стороны, если мы считаем боль или неудобство объектом медитации, то можем использовать эти ощущения для усиления ясности, просто наблюдая за тем, как ум имеет дело с разными решениями.

Например, если я чувствую боль в ногах или пояснице, занимаясь формальной медитацией или просто сидя в машине или самолёте, то вместо того, чтобы потягиваться, вставать или ходить, я научился наблюдать за ментальным переживанием боли. В конечном счёте именно ментальное сознание распознаёт и регистрирует ощущение. Когда я переношу своё внимание на ум, регистрирующий боль, а не сосредоточиваюсь на больном месте, боль необязательно исчезает, но становится активным помощником в переживании реальности здесь и сейчас, а не стимулом избегать её. Тот же принцип верен и для приятных

переживаний: вместо
того чтобы пытаться их сохранять, я просто наблюдаю их как проявления опыта. По
существу, уже первые годы практики научили меня использовать ощущения для того,
чтобы исследовать и ценить безграничные способности ума, вместо того чтобы
позволять им навязывать мне чувство скованности физическими ограничениями.
Конечно, если вы чувствуете хроническую или сильную боль, то вам нужно
обратиться к врачу, поскольку эти симптомы могут указывать на серьёзную проблему
со здоровьем. Однако некоторые люди говорили мне', что, когда врач исключал
возможность серьёзной болезни, та боль, которую они испытывали, действительно
исчезала. Складывается впечатление, будто страх боли усиливает болезненное
ощущение и «закрепляет» его — что может означать самоподдерживающийся «тревожный
сигнал», посылаемый таламусом в миндалину и другие части мозга. Но если врач
обнаружил серьёзную проблему со здоровьем, делайте всё возможное, чтобы
следовать предписанному им лечению. Хотя медитация может помочь вам справиться с
болью и дискомфортом при серьёзном заболевании, она не заменит лечения.
Даже принимая лекарства, прописанные врачом, вы всё. равно можете испытывать
некоторую боль, и в этом случае можно попытаться использовать болезненные
телесные ощущения в качестве опоры для медитации. Независимо от того, является
ли боль, которую вы испытываете, симптомом серьёзной болезни или нет, используя
её в качестве опоры для медитации, старайтесь не сосредоточиваться на
результатах такой практики. Если ваша основная мотивация — избавиться от боли,
то в действительности вы будете лишь усиливать нейронные шаблоны,
ассоциирующиеся со страхом боли. Лучший способ ослабить эти нейронные шаблоны —
просто стараться наблюдать боль объективно, предоставив результаты

самим себе.

Больше всего этот урок впечатлил меня, когда моему отцу пришлось перенести небольшую операцию в Германии. Очевидно, анестезиолог, который должен был сделать местный наркоз оперируемой области, совершенно забыл о моём отце, увлёкшись другими делами. Когда хирург сделал первый надрез, он заметил, что мышцы в том месте начали сокращаться — чего, конечно, не должно было случиться, если бы наркоз был сделан правильно. Врач рассердился на анестезиолога, но отец попросил его не причинять тому никаких неприятностей, поскольку он не чувствовал никакой боли. Он объяснил, что на самом деле ощущение надреза в такой чувствительной области предоставило ему возможность усилить ясность и спокойствие своего осознания.

Попросту говоря, посредством практики мой отец развил сеть нейронных соединений, которые спонтанно возбуждались, переводя переживание боли в объективное наблюдение за умом, переживающим боль. Хотя хирург всё же настоял на повторной анестезии, прежде чем продолжить операцию, по просьбе моего отца он не стал составлять жалобу на женщину-анестезиолога, которая первоначально должна была сделать местный наркоз.

На следующий день анестезиолог подошла к постели моего отца, держа что-то за спиной. Улыбаясь, она поблагодарила его за то, что он спас её от неприятностей, а затем достала из-за спины целый пакет деликатесов, которые отцу весьма понравились.

Практика наблюдения за телесными ощущениями — как «грубыми», так и «тонкими» — настолько проста, что вы можете использовать её во время сеансов формальной медитации или в любое время дня, когда у вас выдастся несколько свободных минут между встречами, заседаниями или другими делами. На самом деле я обнаружил, что

эта практика особенно полезна в течение дня, поскольку она сразу создаёт ощущение лёгкости и открытости. Некоторые люди говорили мне, что эта практика очень пригодилась им на работе, когда нужно было часами сидеть, выслушивая скучные доклады.

Медитация на форме

Использование зрительного сознания в качестве средства успокоения ума технически называется «медитацией на форме». Но пусть вас не путает это название. На самом деле медитация на форме очень проста. Фактически мы бессознательно практикуем её каждый день, когда смотрим на экран компьютера или на светофор. Когда же мы поднимаем этот бессознательный процесс до уровня активного осознания, преднамеренно направляя своё внимание на определённый объект, ум становится очень спокойным, открытым и расслабленным.

Меня учили начинать с очень маленького объекта, расположенного достаточно близко, чтобы видеть его без напряжения. Это может быть цветное пятно на полу, пламя свечи, фотография и даже затылок человека, сидящего впереди вас в аудитории. Так же хорошо смотреть на объект, имеющий духовную значимость, который часто называют чистой формой. Если вы буддист, то таким объектом может быть изображение или статуя Будды; будучи христианином, вы можете сосредоточиваться на кресте или на лике святого. Если вы принадлежите к какой-то другой религиозной традиции, выберите объект, который имеет для вас особое сакральное значение. Когда вы привыкаете к этой практике, становится возможным сосредоточиваться даже на мысленных формах — объектах, которые вы просто извлекаете из зрительной памяти.

Какой бы объект ни выбрали, вы наверняка заметите, что у него есть две характеристики: форма и цвет. Сосредоточивайтесь на том аспекте, который будет для вас предпочтительнее. Вы можете выбрать что-то белое, чёрное, розовое, круглое, квадратное или обладающее сложной формой. Сам объект не

имеет значения.
Смысл в том, чтобы просто направлять своё внимание на его цвет или очертания,
используя способности ума только для того, чтобы просто осознавать объект. И не
более того. В тот момент, когда вы переводите внимание на объект, у вас появляется осознанность.
Необязательно стараться видеть его так ясно, чтобы распознавать все мелкие
детали. Пытаясь это делать, вы напрягаетесь, в то время как весь смысл упражнения состоит в том, чтобы расслабляться. Не нужно слишком сосредоточивать
внимание — его должно хватать лишь для поддержания чистого осознавания объекта,
на который вы смотрите. Не старайтесь делать так, чтобы что-то происходило, и не
пытайтесь заставлять свой ум расслабиться. Просто думайте про себя: «Ладно, что
происходит, то происходит. Это и есть медитация. Это то, что я делаю». А больше
ничего и не должно быть.
Конечно, можно смотреть на объект широко открытыми глазами, на самом деле вовсе
его не видя. Ваш ум может быть полностью поглощён каким-то отдалённым звуком,
так что в течение нескольких секунд или даже минут вы вообще не видите объект.
Как я раздражался, когда мой ум уплывал подобным образом! Однако, по словам
моего отца, такой дрейф ума совершенно нормален. И когда вы замечаете, что ваш
ум уплыл от объекта сосредоточения, просто снова возвращайте своё внимание на
объект.
Итак, теперь я предлагаю вам начать практику.
Примите наиболее удобную для вас позу и просто позвольте уму пребывать несколько
секунд в предельно расслабленном и раскрепощённом состоянии. Затем выберите
объект для наблюдения и просто остановите на нём свой взгляд, осознавая его
форму или цвет. Не нужно напряжённо пялиться на объект — если хотите моргнуть,
просто моргните. На самом деле, если вы не будете моргать, глаза

наверняка станут сохнуть и раздражаться. После нескольких секунд созерцания объекта дайте уму вновь расслабиться. Снова верните фокус внимания на объект на несколько минут, а потом опять дайте уму расслабиться.

Каждый раз, когда я практикую, используя в качестве опоры видимый объект, я вспоминаю слова Лонгченпы, одного из величайших тибетских мастеров, жившего в XIV веке. В одном из своих текстов он указывает на большую пользу чередования медитации с опорой на объект с тем видом безобъектной медитации, которую мы обсуждали ранее. Он объясняет, что, когда ум покоится на объекте, мы видим объект как нечто отличное или отдельное от себя. Но когда мы оставляем его и просто раскрепощаем ум в чистом осознании, это различие исчезает. Чередуя сосредоточение на объекте и раскрепощение ума в простом осознании, вы начинаете постигать основополагающую истину, сформулированную наукой неврологией: всё, что мы воспринимаем, — это реконструкция, создаваемая в уме. Другими словами, нет никакой разницы между тем, что видится, и умом, который это видит.

Конечно, это постижение приходит не сразу. Оно требует длительной практики. На самом деле, как мы увидим далее, Будда предложил своим последователям специальные методы для устранения различия между умом и тем, что он воспринимает. Но я забегаю вперёд — что случается, когда я чем-то сильно увлекаюсь. Пока же давайте вернёмся к основным методам преобразования информации от органов чувств в средства для успокоения и расслабления ума.

Медитация на звуке

Медитация на звуке очень схожа с медитацией на форме, с той лишь разницей, что вы используете способность слуха. Сначала дайте своему уму побыть несколько секунд в расслабленном состоянии, а затем постепенно перенесите внимание на то, что вы слышите поблизости, например, на звуки своего сердцебиения, дыхания или

естественные звуки, раздающиеся в вашем непосредственном окружении. Некоторым людям помогает прослушивание записей звуков природы или приятной музыки. Не нужно пытаться идентифицировать эти звуки, равно как не нужно сосредоточиваться на каком-то конкретном звуке. На самом деле легче позволять себе осознавать всё, что вы слышите. Важно развивать простую, чистую осознанность в отношении звуков, достигающих ваших ушей.

Как и в медитации на форме и цвете, вы, наверное, заметите, что можете сосредоточиваться на окружающих звуках не больше нескольких секунд, а потом ум начинает блуждать. Это нормально. Когда вы замечаете, что ум блуждает, просто вернитесь к расслабленному состоянию ума, а затем снова перенесите внимание на звук. Позволяйте себе чередовать осознание звуков и пребывание ума в расслабленном состоянии открытой медитации.

Одно из огромных преимуществ медитации на звуке состоит в том, что она постепенно учит вас отстраняться от приписывания значения, или смысла, различным звукам, которые вы слышите.

Вы учитесь слушать то, что вы слышите, необязательно эмоционально реагируя на содержание услышанного. Привыкнув уделять звуку внимание просто как звуку, вы обнаружите, что можете выслушивать критику, не теряя самообладания, и слышать похвалы без чрезмерной гордости или возбуждения. Вы просто сможете слушать то, что говорят люди, с гораздо более расслабленным и сбалансированным отношением, не поддаваясь эмоциональным реакциям.

Однажды мне рассказали прекрасную историю об известном индийском мастере игры на ситаре, который научился использовать звуки своего инструмента в качестве опоры для практики медитации. Если вы не разбираетесь в индийских музыкальных инструментах, то ситар — это инструмент с очень длинным грифом и обычно с семнадцатью струнами, которые перебирают так же как на гитаре,

создавая удивительное разнообразие тонов. Этот музыкант был столь одарён и востребован, что проводил большую часть времени в путешествиях по Индии, подобно современным рок-группам, проводящим много времени на гастролях.

Вернувшись домой после одного особенно длительного турне, он обнаружил, что у его жены появился другой мужчина. В этой ситуации он повёл себя чрезвычайно разумно. Возможно, что сосредоточение, которому он научился за годы постоянной тренировки и выступлений, а также звуки любимого инструмента помогли ему успокоить и сфокусировать ум.

Так или иначе, он не стал ссориться с женой и набрасываться на неё с гневными упреками. Вместо этого он сел и провёл с ней долгий разговор, во время которого понял, что и роман его жены, и его собственная гордость своими выступлениями по всей стране были симптомами привязанности — одного из трёх ядов ума, которые и создают нашу зависимость от сансары. Его пристрастие к своей популярности мало чем отличалось от привязанности жены к другому мужчине. Это прозрение осенило его подобно молнии, и он понял, что для освобождения от своего пристрастия он должен отказаться от привязанности к популярности. Единственным выходом было найти учителя медитации и научиться осознавать привязанность просто как проявление привычек своего ума.

В конце беседы он оставил своей жене всё, кроме ситара, к которому по-прежнему чувствовал сильную привязанность, неподвластную никакому рациональному анализу, и отправился искать учителя. Через какое-то время он попал на кладбищенские земли — древний аналог современного кладбища, где трупы оставляли просто так, без кремации и захоронения. Кладбищенские земли были страшными местами,

покрытыми человеческими костями, частями скелетов и разлагающимися трупами. Но в таком месте было легче всего встретить великого мастера, преодолевшего страх смерти и непостоянства — двух пугающих состояний, которые удерживают большинство людей в оковах сансарической обусловленности: привязанности к тому, что есть, и неприятия того, что может случиться.

На этой кладбищенской земле наш ситарист нашёл махасиддху — так на санскрите называют человека, прошедшего через невероятные испытания, чтобы обрести глубочайшее постижение. Махасиддха жил в ветхой лачуге, которая едва защищала его от ветра и непогоды. Так же как некоторые из нас чувствуют сильную связь с людьми, которые нам встречаются по жизни, музыкант ощутил глубокую связь с этим махасиддхой и попросил разрешения стать его учеником. Тот согласился, и ситарист построил себе поблизости хижину из веток и глины, где начал практиковать основные наставления по медитации шинэ, которые дал ему наставник-махасиддха.

Как и многим новичкам, лишь вступающим на путь медитации, музыканту оказалось очень трудно просто следовать указаниям учителя. Даже несколько минут выполнения указаний наставника казались ему вечностью; каждый раз, когда он садился медитировать, его тянуло к старой привычке играть на ситаре, так что он оставлял практику и начинал играть. Он чувствовал себя ужасно виноватым из-за того, что пренебрегал практикой медитации ради игры на ситаре. В конце концов он пришёл к лачуге учителя и признался, что не может медитировать.

«А в чём проблема?» — спросил махасиддха. Ситарист ответил: «Я слишком привязан к своему ситару. Мне больше хочется играть на нём, чем медитировать».

Махасиддха ответил: «Невелика проблема. Я могу дать тебе упражнение по медитации на ситаре».

Музыкант очень удивился, ведь он ожидал услышать критику, которую большинство из
нас получают от учителей.
Махасиддха продолжал: «Возвращайся в свою хижину, играй на своём ситаре и просто
слушай звук инструмента с чистым осознанием. Забудь о старании играть совершенно. Просто прислушивайся к звукам».
Ситарист с облегчением вернулся в свою хижину и начал играть, просто вслушиваясь
в звуки и не стараясь играть совершенно, не сосредоточиваясь ни на результатах
своей игры, ни на плодах практики. И поскольку он научился просто практиковать,
не заботясь о результатах и достижениях, через несколько лет он сам стал махасиддхой.
Поскольку среди моих учеников не так много ситаристов, действительный урок этой
истории состоит в том, как научиться использовать свой опыт в качестве опоры для
практики, не заботясь о результатах. В особенности на Западе, где звуки, запахи
и картины дорожного движения в час пик могут полностью захватывать внимание, вы
получаете замечательную возможность для практики медитации, если просто
наблюдаете ощущения от потока транспорта, вместо того чтобы сосредоточиваться на
том, как выбраться из пробки. Если вы перемещаете фокус своего внимания с цели
куда-либо добраться, перенося его вместо этого на ощущения происходящего вокруг,
то в конце концов вполне можете стать «транспортным махасиддхой»!
Медитация на запахе
На самом деле мы можем использовать в качестве объекта для медитации любое
ощущение, которое больше всего привлекает нас в данный момент. Например,
особенно полезным может быть использование запаха в качестве объекта медитации,
как во время формальной практики, так и в повседневной жизни. В формальной
практике вы сосредоточиваете своё внимание на запахах вокруг вас — может быть,
на запахе благовоний, если они вам нравятся, или на естественных

запахах,
присущих тем местам, где вы занимаетесь.
Использование запаха в качестве объекта медитации особенно удобно, если вы
занимаетесь такими обыденными и привычными делами, как приготовление или
употребление пищи. Уделяя время сосредоточению внимания на запахах, исходящих от
пищи, вы можете превратить рутинные, повседневные активности — будь то готовка,
приём пищи или просто переход из одной части здания, в котором находится ваш
офис, в другую — в практики, успокаивающие и укрепляющие ваш ум.

Медитация на вкусе

Мне понадобилось немало времени, чтобы понять, что я практически не замечаю, что
делаю, когда ем или пью. Обычно я отвлекался на разговоры с другими людьми или
на собственные проблемы, конфликты или грёзы. В результате я не вовлекался в то,
чем занимался, и упускал благоприятную возможность переживать богатство и
насыщенность текущего момента. Сосредоточение на вкусе — чрезвычайно удобный
метод занятий медитацией по несколько секунд в разное время дня.

Когда меня учили использовать вкус в качестве объекта для медитации, мне
говорили, что вначале следует позволить уму в течение нескольких секунд
пребывать в естественном состоянии, а потом слегка сосредоточивать внимание на
воспринимаемых вкусах. Я не должен был анализировать конкретные вкусовые
качества, вроде горечи, сладости или кислоты. Мне было нужно просто слегка
направлять своё внимание на все вкусы, которые ощущал, а затем оставлять ум в
естественном состоянии, чередуя сосредоточение внимания на ощущении вкуса и
естественное пребывание ума.

ДРУГИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ОПОРЫ

Я преподал различные подходы для того, чтобы наилучшим образом направлять
различных учеников.

Ланка-аватара-сутра

Помимо работы с объектами чувств Будда учил нескольким другим методам, которые можно было легко использовать в любое время ив любом месте. В одном из этих методов в качестве объекта медитации используется дыхание. Если вы живы, то с уверенностью можно сказать, что вы дышите и всегда можете воспользоваться возможностью направить своё внимание на вдохи и выдохи. Со вторым методом я подружился давно и особенно благодарен ему за то, что в детстве он удерживал меня от безумия. Этот метод, с которым я познакомился чисто случайно, сидя в пещере, основан на повторении мантры.

Вдох — выдох

Мне объясняли несколько разных способов использования дыхания в качестве объекта для медитации, но я не буду вас утомлять, перечисляя их все. Вместо этого я остановлюсь на двух самых простых методах, которые помимо прочего легче всего практиковать, не привлекая к себе внимания: это можно делать на собрании, в переполненном помещении, в самолёте или поезде. Всё, что от вас требуется, — это слегка сосредоточивать внимание на простых действиях вдоха и выдоха. Вы можете направлять внимание на прохождение воздуха через ноздри или на ощущение того, как воздух наполняет лёгкие и выходит из них. Такое использование дыхания очень схоже с сосредоточением на телесных ощущениях, с той разницей, что здесь вы ограничиваете осознание ощущения до простого переживания вдоха и выдоха.

Поскольку между вдохом и выдохом есть естественный короткий промежуток, вы также можете фокусироваться на трёхступенчатом процессе вдоха, выдоха и промежутка между ними.

Сосредоточение на дыхании особенно полезно, когда вы чувствуете напряжённость, стресс или сильно отвлечены. Простое действие переноса внимания на

дыхание создаёт внутреннее состояние покоя и осознания, которое позволяет вам отстраниться от насущных проблем и реагировать на них более спокойно и объективно. Если вы чувствуете, что поддались стрессу, просто переключите своё внимание на дыхание. Никто и не заметит, что вы медитируете. Они, наверное, вообще не обращают внимания на то, что вы дышите.

Формальная медитация на дыхании немного отличается от описанной выше. Один из методов, которым меня учили, заключался в том, чтобы просто считать вдохи и выдохи для достижения более полного сосредоточения внимания. Делая первые вдох и выдох, считайте «один», делая следующие вдох и выдох — «два», и так далее, пока не дойдёте до семи. Потом снова начинайте тот же процесс с «одного».

Со временем вы можете начать отсчитывать большее число вдохов и выдохов. Но, как всегда, для начала лучше ограничиться короткими периодами практики, которые вы можете повторять много раз.

Мой старый друг: мантра

Медитация на мантре — это очень мощная техника, которая не только развивает ясное осознавание, но, кроме того, благодаря действенности слогов, которые на протяжении тысячелетий повторяли просветлённые мастера, устраняет слои омрачений ума и увеличивает нашу способность приносить пользу себе и другим. Поначалу в такую связь, может быть, трудно поверить; она кажется слишком похожей на очередную разновидность магии. Возможно, кому-то будет легче думать о слогах мантры как о звуковых волнах, которые продолжают пронизывать пространство на протяжении тысяч, а может, и миллионов лет.

В медитации на мантре вы сосредоточиваете своё внимание на мысленном повторении определённого набора слогов, которые непосредственно влияют на успокоение и очищение ума. В этом упражнении мы будем использовать очень простой

набор из
трёх слогов, которые составляют самую элементарную мантру: ОМ АХ ХУНГ. ОМ
соответствует ясному, отчётливому аспекту опыта восприятия, АХ соответствует
пустотному, или от природы открытому, аспекту, а ХУНГ — единству отчётливого
проявления и пустой по своей основе природы проявления.
Вы можете начать с повторения мантры вслух, а затем постепенно переходить к
внутренней форме мысленного повторения. Важно продолжать повторять мантру в уме
в течение трёх минут, а затем просто дать уму расслабиться. Чередуйте циклы
повторения и расслабления столько раз, сколько сможете. Независимо от того,
чувствуете ли вы незамедлительно какой-то эффект или нет, вы запустили
определённый процесс. Этот «процесс» — освобождение вашего ума.
Но свобода редко приходит в той форме, в которой мы её себе представляем. На
самом деле многим из нас свобода кажется не только непривычной, но и отчётливо
неприятной. И всё потому, что мы привыкли к своим оковам. Они могут до крови
натирать и врезаться в нашу плоть, но по крайней мере они для нас привычны.
Однако эта привычность или комфорт — всего лишь мысль или, иногда, чувство. И
чтобы помочь нам в трудном переходе от привычного к свободе, Будда предложил
методы непосредственной работы с мыслями и эмоциями.

12

РАБОТА С МЫСЛЯМИ И ЧУВСТВАМИ

Отриньте желание! Искорените привязанность!

Джамгон Конгтрул Лодро Тайе.

Светоч уверенности

Давным-давно в Индии жил один пастух, который почти всю жизнь занимался тем, что
пас скот своего хозяина. Когда ему было около шестидесяти лет, его осенило:
«Какая скучная работа. Каждый день одно и то же. Привести коров на пастбище,
следить за тем, как они пасутся, а потом вести их домой. Чему это может меня

научить?» Поразмыслив над этим какое-то время, он решил оставить работу и научиться медитировать, чтобы по крайней мере освободиться от монотонности сансары.

Бросив свою работу, он отправился в горы. Однажды он увидел пещеру, в которой сидел махасиддха. Пастух очень обрадовался и попросил у него совета по медитации. Мастер согласился дать основные наставления относительно того, как медитировать, используя мысли в качестве опоры. Получив наставления, пастух устроился в соседней пещере и принялся за практику.

Как и многие из нас, он сразу же столкнулся с проблемами. За годы пастушьей жизни он настолько привязался к своим коровам, что, когда он пытался практиковать данное ему махасиддхой, единственное, что лезло ему в голову — это мысли о коровах, которых он пас все эти годы. Хотя он пытался подавлять эти мысли, коровы продолжали появляться, и чем сильнее он старался, тем отчётливее они проявлялись.

Наконец, измучившись, он пришёл к учителю и рассказал об ужасных трудностях, с которыми он столкнулся при выполнении его наставлений. Когда махасиддха спросил его о сути проблемы, пастух описал, в чём состоит его затруднение.

«Да разве это проблема, — сказал махасиддха. — Я могу преподать тебе другой метод. Он называется "коровья медитация"». «Что?» — спросил пастух, очень удивившись. «Я говорю серьёзно, — ответил махасиддха. — Всё, что от тебя требуется, — это созерцать образы коров, которых ты видишь. Наблюдай, как ты ведёшь их на пастбище, как они пасутся, как ты ведёшь их обратно на ферму. Какие бы мысли о коровах у тебя ни появлялись, просто наблюдай их».

Итак, пастух вернулся в свою пещеру и сел медитировать в соответствии с новыми наставлениями. Поскольку он не пытался подавлять свои мысли, на этот раз медитация проходила очень легко. Он начал чувствовать себя очень спокойным и

счастливым и не скучал по своим коровам. А его ум становился более спокойным,
уравновешенным и гибким.
Через какое-то время пастух опять пришёл к махасиддхе и сказал: «Ладно, я закончил коровью медитацию. Что мне делать дальше?» Учитель ответил: «Очень
хорошо. Теперь, когда ты научился успокаивать ум, я объясню тебе второй уровень
коровьей медитации. Наставления таковы: медитируй на своём теле как на корове».
Пастух вернулся обратно в свою пещеру и начал практиковать наставления, думая:
«Хорошо, теперь я корова. У меня есть рога и копыта, я мычу и жую траву...»
Продолжая эту практику, он заметил, что его ум стал ещё более спокойным и
счастливым, чем до этого. Когда он почувствовал, что обрёл мастерство в практике, он вернулся к учителю и спросил, нет ли третьего уровня наставлений.
«Да... — медленно ответил махасиддха. — На третьем уровне коровьей медитации ты
должен сосредоточиваться на том, что у тебя есть рога».
И вновь наш пастух вернулся в пещеру, чтобы следовать наставлениям учителя и
сосредоточиваться только на мысли о рогах. Он сосредоточивался на размере рогов,
их месте, цвете, ощущении тяжести на каждой стороне головы. Через несколько
месяцев такой практики он однажды утром встал и пошёл наружу, чтобы облегчиться.
Но, попытавшись выйти из пещеры, он почувствовал, как что-то упирается в стены
пещеры, не давая ему выйти. Он потянулся, чтобы выяснить, что же ему мешает, и,
к своему удивлению, обнаружил, что из его головы выросли два очень больших и
длинных рога.
Повернувшись боком, он в конечном счёте умудрился выбраться из пещеры и в ужасе
побежал к учителю.
«Посмотри, что случилось! — закричал он.— Ты преподал мне коровью медитацию, а
теперь у меня выросли рога! Это ужасно! Какой кошмар!»
Махасиддха весело засмеялся: «Нет, это прекрасно! — воскликнул он. — Ты

достиг мастерства в третьем уровне коровьей медитации! Теперь ты должен практиковать четвёртый уровень. Ты должен думать: теперь я не корова, и у меня нет рогов».

Пастух покорно вернулся в свою пещеру и начал практиковать четвёртый уровень коровьей медитации, думая:

«Теперь у меня нет рогов, теперь у меня нет рогов, теперь у меня нет рогов...»

Через два месяца такой практики он проснулся однажды утром и обнаружил, что без всякого затруднения может выйти из своей пещеры. Рога исчезли.

Удивлённый этим, он побежал к учителю и сказал: «Посмотри, теперь у меня больше нет рогов! Как это могло случиться? Когда я думал, что у меня есть рога, они появились. Когда я думал, что у меня нет рогов, они исчезли. Почему?»

Махасиддха ответил: «Рога появились и исчезли, потому что ты так сосредоточивал свой ум. Ум обладает великой силой. Он может заставлять переживания казаться совершенно реальными, или может заставлять их выглядеть нереальными». «Ну и ну!» — только и смог сказать пастух.

Мастер продолжал: «Не только рога могут появляться и исчезать в соответствии с тем, как ты сосредоточиваешь свой ум, но и всё остальное. Твоё тело, другие люди — весь мир. Их природа пустотна. Ничего не существует истинно, кроме как в восприятии твоего ума. Осознание этого — истинное видение. Вначале тебе нужно успокоить свой ум, а затем научиться видеть вещи ясно. Это пятый уровень коровьей медитации, на котором ты учишься уравновешивать спокойствие с истинным видением».

И вновь пастух вернулся в свою пещеру, медитируя со спокойствием и истинным видением. Через несколько лет он сам стал махасиддхой, а его ум стал совершенно умиротворённым и мог сколь угодно долго пребывать на избранном объекте.

В этом мире осталось не так много пастухов, хотя мир, наверное, был бы спокойнее, если бы их было больше. Тем не менее если вы отважитесь, то

можете
практиковать так же, как тот старый пастух, но используя другой объект, например
машину. Через несколько лет автомобильной медитации вы, как тот старик, можете
стать великим мастером. Разумеется, вы должны быть готовы потратить несколько
лет на то, чтобы вырастить на себе фары, двери, ремни безопасности, а может, и
кузов, а потом научиться тому, как заставить их исчезнуть. И пока вы будете
практиковать, может оказаться, что вам трудно пользоваться лифтом в офисе, а
ваши коллеги могут посчитать немного странным то, что вместо слов вы отвечаете
на их вопросы гудками.

Конечно, я шучу. Есть куда более лёгкие способы работы с мыслями, чем учиться
выращивать на себе коровьи рога или задние габаритные фары.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЫСЛЕЙ

Когда мысли возникают, я не считаю их недостатками, а осознаю их пустотность и
оставляю их такими, каковы они есть.

Гоцангпа. Высшее наслаждение

Даже после того, как вы подружились со своими пятью чувствами и научились
использовать поступающую от них информацию в качестве опоры для медитации, вы
по-прежнему можете испытывать затруднения в обращении с «сумасшедшей обезьяной»,
то есть с ментальным сознанием, которое получает удовольствие от того, что
прыгает вокруг, создавая путаницу, сомнения и неуверенность. Несмотря на то что
вы научились пребывать в простом осознании чувств, сумасшедшая обезьяна ума
будет всегда выискивать новые способы, как бы прервать спокойствие, ясность и
открытость, которых вы достигли, предлагая разнообразные беспокоящие
интерпретации событий. Это своего рода психологический эквивалент разбрасывания
подушек и поедания подношений, разложенных на алтаре [20]. Несмотря на все
трудности общения с этим безумным животным, его постоянные

вторжения — это вовсе не что-то «плохое»; это просто стремление укоренившихся нейронных стереотипов утвердиться заново. По сути дела, сумасшедшая обезьяна — это неврологически запрограммированная реакция на угрозу выживанию человека. Вместо того чтобы сердиться, поработайте с ней. Почему бы не выразить ей благодарность за её неутомимую деятельность, которая помогает нам выжить?

Однако, коль скоро вы научились работать со своими чувствами, вам нужно знать, как иметь дело с сумасшедшей обезьяной, используя порождаемые ею мысли и эмоции в качестве опор для успокоения ума. Начиная работать с этими мыслями и эмоциями, вы открываете целое новое измерение свободы от старых стереотипов, базирующихся на выживании. Этот процесс начинается с анализа того, является ли каждая мысль, которая приходит вам в голову, и каждое испытываемое вами чувство фактом реальности или привычкой.

Часто бывает так, что первые уроки, полученные нами , в жизни, оказываются самыми важными. «Посмотри в обе стороны, перед тем как переходить улицу». «Не бери сладости у незнакомых людей». «Не играй со спичками». Дети не зря снова и снова слышат эти вещи от родителей; но как ни важны эти уроки детства, мы, судя по всему, всегда их забываем. Люди по своей природе любят рисковать. Так мы учимся. Но некоторые уроки могут быть смертельными, а некоторые — причинять длительную боль. Вот почему даже во взрослом возрасте мы должны повторять уроки, которые получали ещё в детстве, и передавать их своим собственным детям.

Некоторые уроки просто необходимо повторять.

Так что, пожалуйста, извините меня, если я иногда повторяю то, что узнал в самом начале своего формального обучения. Мышление — это естественная деятельность

ума. Медитация не связана с прекращением мышления. Медитация — это просто процесс пребывания ума в его естественном состоянии, которое открыто для возникающих мыслей, эмоций и ощущений и естественным образом их осознаёт. Ум подобен реке — как и в случае с рекой, бессмысленно пытаться остановить его течение. С таким же успехом вы можете попытаться остановить своё сердце или дыхание. Но что из этого выйдет?

Однако это не значит, что вы должны быть рабом всего, что порождает ваш ум. Когда вы не понимаете природу и происхождение своих мыслей, ваши мысли используют вас. Когда Будда осознал природу ума, он повернул этот процесс вспять. Он показал нам, как мы можем использовать свои мысли, вместо того чтобы позволять им использовать нас.

Когда я впервые начал формальное обучение у отца, я очень нервничал. Я был уверен, что он видит, насколько активен мой ум, как много сумасшедших мыслей проскакивает в нём каждую секунду, и боялся, что он прогонит меня, поскольку я был не самым лучшим кандидатом в ученики. В одном я был прав. Он действительно видел, какой у меня буйный ум. Но я ошибался, считая себя плохим кандидатом для обучения медитации.

Он говорил мне и другим своим ученикам, что сколько бы мыслей ни проходило через ум во время медитации, это нормально. Если в течение минуты через ваш ум проходит сто мыслей, значит, у вас есть сто опор для медитации. «Как тебе повезло! — любил говорить он. — Если сумасшедшая обезьяна в твоей голове прыгает с места на место, это чудесно! Просто наблюдай, как мечется сумасшедшая обезьяна. Каждый прыжок, каждая мысль, каждое отвлечение, каждый объект чувств служит опорой для медитации. Если ты сражаешься со множеством отвлечений, то можешь использовать каждое из них в качестве объекта для медитации.

Тогда они
перестают быть отвлечениями и становятся опорами для медитативной
практики».
Но он также предупреждал нас: не пытайтесь хвататься за каждую
возникающую
мысль. Что бы ни проходило через ваш ум, просто легко и без
привязанностей
наблюдайте, как это приходит и уходит, таким же образом, как раньше мы
мягко
направляли своё внимание на формы, звуки или запахи.
Когда мы наблюдаем за проносящимися в уме мыслями, это немного
напоминает бег за
уходящим автобусом. Как только вы добегаете до автобусной остановки,
автобус
отходит, так что вам приходится ждать прихода следующего автобуса.
Точно так же
между мыслями нередко бывает промежуток — он может длиться долю
секунды, но он
есть. Этот промежуток представляет собой опыт полной открытости
естественного
ума. Затем выскакивает другая мысль и, когда она исчезает, появляется
другой
промежуток. Затем ещё одна мысль приходит и уходит, и её тоже сменяет
промежуток.
Именно так непрерывно продолжается процесс наблюдения за мыслями:
за мыслями
следуют промежутки, за которыми следуют мысли, после которых вновь
возникают
промежутки. Если вы продолжаете эту практику, промежутки постепенно
становятся
всё длиннее и длиннее и ваше переживание природы ума становится всё
более прямым
и неопосредованным. Итак, есть два основных состояния ума — с мыслями
и без
мыслей, — и оба они служат опорами для медитации.
Вначале внимание, направленное на мысли, всегда колеблется. Это
нормально. Если
вы заметили, что ум блуждает, просто позвольте себе осознавать
блуждание своего
ума. Даже грёзы могут становиться опорами для медитации, если вы
позволяете
мягко проникать в них своему осознанию.
А когда вы внезапно вспоминаете: «Оп, а ведь я должен был наблюдать за
своими

мыслями, я должен был сосредоточиваться на форме, я должен был прислушиваться к звукам, я должен был следить за мыслями», — просто возвращайте своё внимание туда, где оно должно находиться. Великий секрет этих моментов «оп» состоит в том, что на самом деле они представляют собой мгновенные вспышки переживания, ясности естественного ума, осознающего себя. Каждое «оп» — это момент совершенного просветления.

Было бы неплохо держаться за каждое «оп», которое вы переживаете. Но это невозможно. Если вы попытаетесь это делать, они застынут и превратятся в понятия — в идеи о том, что должно означать «оп». Но есть и хорошая новость: чем больше вы практикуете, тем больше «оп» вы будете переживать. Постепенно эти «оп» начнут накапливаться, и однажды «оп» станет естественным состоянием ума, освобождением от привычных стереотипов нейронной болтовни, которое позволяет вам с полной свободой и открытостью смотреть на любую мысль, любое чувство и любую ситуацию.

«Оп» — это чудесно!

Так что теперь попробуйте практиковать такое «оп», направляя внимание на свои мысли как на опоры для медитации. Так же как в любой другой практике, сначала важно дать своему уму раскрепоститься на несколько секунд, а затем можно начинать созерцать свои мысли. Не пытайтесь заниматься этой практикой слишком долго. Отведите для наблюдения за своими мыслями несколько минут.

Вначале на минуту просто успокойте свой ум...

Потом пару минут наблюдайте свои мысли...

И снова на минуту расслабьте свой ум...

Когда вы закончите, спросите себя, что вы переживали? Было ли у вас много «оп» ?

Могли ли вы видеть свои мысли совершенно ясно? Или же они были смутными и туманными? Или они просто исчезали, как только вы пытались на них взглянуть?

Когда я преподаю эту практику на публичных лекциях, а потом спрашиваю

людей об
их переживаниях, то получаю много разных ответов. Некоторые люди говорят, что,
когда они пытаются наблюдать свои мысли, те как будто становятся трусливыми и
исчезают, как только на них пытаются смотреть, и потому их не удаётся увидеть
достаточно ясно. Другие говорят, что их мысли становятся очень основательными и
ясными, проявляясь в уме в виде слов, так что они могут наблюдать за приходом и
уходом мыслей без особых привязанностей или беспокойства.
Теперь я открою вам большой секрет: никакого секрета нет! Обе крайности, описанные людьми, и всё что угодно между ними — это медитативные переживания.
Если вы боитесь своих мыслей, то даёте им власть над собой, поскольку они
кажутся такими основательными и реальными и потому истинными. И чем больше вы их
боитесь, тем мощнее они проявляются. Но когда вы начинаете наблюдать свои мысли,
та власть, которую вы им даёте, начинает сходить на нет. Это может происходить
двумя способами.
Иногда, как уже говорилось ранее, во время пристального наблюдения за мыслями вы
начинаете замечать, что они появляются и исчезают довольно быстро, оставляя
между собой еле заметные промежутки. Вначале промежуток между двумя мыслями
может быть не слишком длинным, но по мере практики эти разрывы становятся всё
длиннее, и ваш ум начинает более спокойно и открыто пребывать в безобъектной
медитации.
В других случаях простая практика наблюдения мыслей становится чем-то вроде
просмотра телевизионной программы или кинофильма. На экране телевизора или
кинотеатра может происходить множество вещей, но вы же в действительности не
находитесь в фильме или в том, что происходит на экране телевизора, не правда
ли? Между вами и тем, что вы наблюдаете, есть небольшое пространство.

Практикуя наблюдение своих мыслей, вы на самом деле можете ощущать такое же небольшое пространство между собой и мыслями. Вы не создаёте это пространство, поскольку оно было там всегда, вы просто позволяете себе его замечать. И, осознавая это пространство, вы можете действительно начать получать удовольствие от наблюдения за своими мыслями — даже страшными, — не погружаясь в них и не поддаваясь их влиянию. Просто позволяйте мыслям развёртываться своим чередом и наблюдайте за ними, как взрослые наблюдают за детскими играми: за тем, как малыши строят замки из песка, ведут потешные баталии с пластмассовыми солдатиками или играют во что-то другое. Дети целиком поглощены своими занятиями, но взрослые просто наблюдают и добродушно посмеиваются над их серьёзностью.

Любое их этих переживаний, которое может у вас появиться, замечательно, и нет сомнений, что по мере практики переживания будут меняться. Иногда вы будете очень внимательно наблюдать за своими мыслями, видя, как они приходят и уходят, и замечая промежутки между ними. Иногда вы будете просто наблюдать за ними с небольшого расстояния. Медитация гораздо легче, чем думают многие люди: коль скоро вы осознаёте происходящее, всё, что вы переживаете, и есть медитация.

Ваше переживание превращается из медитации во что-то другое, только, в том, случае, если, вы, пытаетесь, контролировать или изменять то, что переживаете. Но если вы привносите в свои попытки контролировать переживание определённую степень осознания, то это тоже медитация.

Конечно, некоторые люди вообще не видят никаких мыслей — их умы просто становятся пустыми. Это тоже нормально. Ведь вы работаете со своим умом, и потому никто не может судить о вас и оценивать вас по вашему опыту.

Медитация —
это в высшей степени личный процесс. Нет двух людей, чьи переживания были бы
одинаковыми. Продолжая практику, вы, несомненно, заметите, что ваши переживания
порой меняются день ото дня, от одного периода практики к другому. Иногда вы
можете обнаруживать, что ваши мысли очень ясные, их легко наблюдать, а в другой
раз они будут казаться довольно размытыми и ускользающими. Порой, начиная
заниматься, вы обнаруживаете, что ваш ум становится притуплённым или
затуманенным. Это тоже нормально. Ощущение тупости — это не больше чем цепочка
нейронов, болтающих друг с другом в ответ на ваше намерение медитировать, так
что вы можете просто наблюдать тупость или какое-то другое ощущение, которое у
вас возникает. Медитация и есть наблюдение, чистое внимание к тому, что вам
случается переживать в тот или иной момент. Даже нейронная болтовня,
выражающаяся в мысли «Я не знаю, как медитировать», может быть опорой для
медитации, коль скоро вы наблюдаете эту мысль.

Пока вы сохраняете осознание или внимательность, вы практикуете медитацию, вне
зависимости от того, что происходит в вашей практике. Если вы можете наблюдать
за своими мыслями, это медитация. Если вы не можете наблюдать за своими мыслями,
это тоже медитация. Если вы становитесь усталым, или вялым, или возбуждённым,
это тоже медитация.

Любое из этих переживаний может быть опорой для медитации. Самое важное —
сохранять осознавание, независимо от возникающих мыслей, эмоций или ощущений.

Если вы помните, что осознавание всего, что бы ни происходило, — это медитация,
медитировать становится гораздо легче, чем вы могли подумать.

ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ - НЕПРИЯТНЫЕ МЫСЛИ

Какие бы мысли ни возникали, не пытайтесь их останавливать.

Девятый Гьялванг Кармапа. Махамудра: океан определяющего смысла

Если вы только начинаете медитировать, вам может быть очень трудно с

беспристрастным вниманием наблюдать мысли, относящиеся к неприятным переживаниям, — особенно к тем, что связаны с сильными отрицательными эмоциями ревности, злобы, страха или зависти. Эти неприятные мысли могут быть такими сильными и настойчивыми, что ими легко увлечься. У меня не хватит пальцев на руках и ногах, чтобы сосчитать людей, которые обсуждали со мной эту проблему, особенно если мысли, которые они переживали, были связаны с конфликтами дома, на работе или в другом месте, которое они просто не могут забыть. День за днём их ум возвращается к мыслям о том, что было сказано и сделано, и они попадают в мысленную ловушку, думая, как ужасен был тот человек, что они могли или должны были тогда сказать и что бы им хотелось сделать в отместку.

Лучший способ работать с такими мыслями — это отстраниться и на минуту успокоить свой ум в безобъектной медитации шинэ, а затем переносить внимание на каждую мысль и сопутствующие ей идеи, наблюдая и то и другое по несколько минут, точно так же, как вы наблюдали бы форму или цвет. Позвольте себе чередовать успокоение ума в безобъектной медитации с возвращением внимания к тем же мыслям.

Когда вы таким образом работаете с негативными мыслями, происходят две вещи (не пугайтесь — ни одна из них не предполагает выращивания рогов!).

Во-первых, когда вы пребываете в осознавании, ваш ум начинает успокаиваться. Во-вторых, вы обнаруживаете, что фокусировка вашего внимания на тех или иных мыслях или историях не бывает постоянной, так же, как это происходит, когда вы работаете с формами, звуками и другими чувственными опорами. И когда ту или иную мысль или историю «перебивают» другие заботы, например складывание постиранного белья, покупка продуктов или подготовка к собранию, вы обнаруживаете, что

неприятные
мысли постепенно утрачивают контроль над вашим умом. Вы начинаете осознавать,
что они не такие весомые или могущественные, какими казались вначале. Это чем-то
похоже на короткие гудки «занято», которые вы слышите по телефону, — они
раздражают, но не до такой степени, чтобы вы не могли с этим справиться.
Когда вы работаете с неприятными мыслями таким образом, они становятся
капиталом, а не задолженностью устойчивости ума, и их можно сравнить с
добавлением веса на штанге для упражнений в спортзале. Вы развиваете
психологические мышцы, чтобы справляться со всё большими и большими уровнями
стресса.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭМОЦИЙ

Не следует видеть в себе беспомощную жертву собственных эмоций.

Калу Ринпоче. Тихо нашёптанное

Поскольку эмоции, как правило, бывают яркими и стойкими, они могут быть даже
более полезными, чем мысли, в качестве опоры для медитации. Мой отец и другие
учителя говорили мне, что есть три основные категории эмоций: положительные,
отрицательные и нейтральные.

Положительные эмоции — например любовь, сострадание, дружба и верность —
укрепляют ум, повышают уверенность и усиливают наши способности помогать тем,
кто в этом нуждается. В некоторых буддийских текстах эти эмоции и связанные с
ними действия называются «добродетельными»; такой перевод по крайней мере, как я
замечал в западных аудиториях, имеет определённый моральный оттенок. На самом
деле с такими действиями и эмоциями не ассоциируются никакие моральные или
этические понятия. Как мне объяснил один ученик, знающий значения западных слов,
термин добродетель, используемый для перевода тибетского слова гева, более тесно
связан с древним смыслом «добродетели» как «действенности» или «эффективности»
целительной силы.

«Отрицательные» эмоции, наподобие страха, гнева, грусти, ревности, горя или зависти, часто интерпретируются как «недобродетельные» (на тибетском мигева) чувства, то есть эмоции, которые ослабляют ум, подрывают уверенность и усиливают страх.

Между тем более или менее нейтральные эмоции в основном включают в себя амбивалентные реакции, например чувства, которые мы можем испытывать по отношению к карандашу, листу бумаги или приспособлению для удаления скрепок. Как бы вы ни старались, к карандашу трудно относиться положительно или отрицательно!

Методы использования эмоций в качестве опоры различаются в зависимости от типа переживаемой эмоции. Если вы чувствуете положительную эмоцию, укрепляющую ваш ум, то можете сосредоточиваться и на чувстве, и на объекте чувства. Например, если вы чувствуете любовь к ребёнку, то можете направлять своё внимание как на ребёнка, так и на любовь, которую чувствуете. Чувствуя сострадание к человеку, попавшему в беду, вы можете сосредоточиваться и на человеке, нуждающемся в помощи, и на своем чувстве сострадания. Таким образом, объект эмоции становится опорой для самой эмоции, в то время как эмоция становится опорой для сосредоточения на объекте, вызывающем эмоции.

Начав работать с негативными эмоциями, я узнал, что фиксация внимания на объекте отрицательной эмоции, как правило, закрепляет мысленный образ человека, ситуации или вещи как чего-то безусловно плохого. Сколько бы вы ни развивали сострадание, уверенность или другие положительные чувства, ваш ум будет почти автоматически ассоциировать объект, связанный с эмоцией, с идеями типа:

«Да, этот объект плохой. Борись с ним. Заставь его убраться или беги прочь».

Более конструктивный подход к негативными эмоциям, похожий на работу с

негативными мыслями, подразумевает перенос внимания на саму эмоцию, а не на её объект. Просто смотрите на эмоцию, не анализируя её интеллектуально. Не пытайтесь её удерживать, но и не пытайтесь подавлять. Просто наблюдайте её, и вы заметите, что эмоция более не кажется такой мощной и всеобъемлющей, как вначале.

Это тот же самый процесс, который я практиковал во время первого года своего затворничества, когда тревога и страх, которые я испытывал рядом с другими людьми, вынуждали меня убегать и закрываться в одиночестве в своей комнате. Как только я начал просто наблюдать свои страхи, то увидел, что они были не массивными, монолитными монстрами, с которыми я никогда не мог бы справиться, а лишь серией мелких, преходящих ощущений и образов, которые появлялись и исчезали в поле осознавания так быстро, что только создавали впечатление, будто они плотные и цельные (как я позже узнал, это похоже на то, как клубящаяся масса субатомных частиц создаёт видимость чего-то неделимого и плотного). Понаблюдав свой страх таким образом, я начал думать: «Хм, это интересно. Страх вовсе не такой большой и сильный. На самом деле он довольно безобидный. Это просто букет преходящих ощущений, которые появляются, остаются секунду-другую и затем просто исчезают».

Конечно, это произошло не сразу. Мне пришлось провести несколько недель, полностью погрузившись в этот процесс, подобно какому-нибудь сумасшедшему учёному, полностью погружённому в эксперимент. Кроме того, мне помогли несколько лет медитативной тренировки.

Но я вынес из этого переживания новое отношение к тем разнообразным методам, которые много веков тому назад преподал Будда, чтобы помочь людям, которых он никогда не знал, преодолевать подобные трудности. Позднее, когда я начал

изучать
структуру и функции мозга, а также догадки о природе реальности, описанные
современными физиками, меня ещё больше впечатлило сходство между методами, к
которым Будда пришёл посредством внутреннего наблюдения, и объяснениями,
полученными в результате объективного наблюдения с целью понять, почему они
действуют.
Однако иногда объект, ассоциирующийся с отрицательной эмоцией — будь то человек,
место или событие, — бывает слишком явным и очевидным, чтобы его можно было
игнорировать.
Если это так, то ни в коем случае не пытайтесь его блокировать или игнорировать.
Используйте его. Направляйте своё внимание на форму, запах, вкус или любое
другое чувственное восприятие, с которым вы учились работать ранее. Таким
образом, сам объект эмоций может стать очень мощной опорой для медитации.
Этот подход наиболее полезен, когда вы начинаете непосредственно работать с
основными недугами ума, описанными в первой части этой книги. Когда меня
познакомили с темой ментальных недугов, я подумал: «О нет. Я испорченный. Я
невежественный. У меня масса привязанностей и антипатий. Я обречён на страдания
до скончания своих дней». Но потом я услышал старую поговорку. Не знаю,
основывается ли она на фактах, но звучит примерно так: «Павлины едят яд,
превращая его в красоту своих перьев».
Поскольку большую часть своего детства я провёл, сжавшись в маленький комок
страха и тревоги, мне хорошо известно, насколько сильными могут быть ментальные
недуги. Я провёл тринадцать лет, думая, что умру, и порой надеясь, что
когда-нибудь смогу освободиться от страха, который я чувствовал. И, только уйдя
в затворничество, где мне пришлось столкнуться с этими недугами лицом к лицу, я
узнал, что неведение, привязанность и отвращение были материалом,

данным мне для работы, который, как и яд, поедаемый павлинами, обернулся источником великого благословения.

Каждый умственный недуг на самом деле является основой мудрости. Если мы поддаёмся своим недугам или пытаемся их подавлять, то в конечном счёте создаём себе дополнительные проблемы. Если же вместо этого мы будем смотреть на них прямо, то те вещи, которые мы прежде воспринимали как смертельно опасные, постепенно превратятся в такие эффективные опоры для медитации, о которых мы могли только мечтать.

Ментальные недуги — не враги. Они наши друзья.

Эту истину трудно принять. Но каждый раз, когда вы будете отвергать её, вспомните о павлине. Яд — не очень вкусная вещь. Но если вы проглотите его, он, трансформируясь, превращается в неземную красоту.

Поэтому на нашем последнем практическом уроке мы рассмотрим медитативные противоядия, которые можно применять при встрече с наиболее пугающими и неприятными переживаниями. Изучая эти практики, мы поймём, что ровно настолько, насколько то или иное переживание отталкивает, пугает или, как нам кажется, ослабляет нас, оно может делать нас более сильными, уверенными, открытыми и более способными принимать бесконечные возможности природы Будды.

13

СОСТРАДАНИЕ: ОТКРЫТИЕ СЕРДЦА УМА

Смотрите на каждого, кого вы видите, с открытым, любящим сердцем.

Шантидева. Бодхичарья-аватара

Поскольку все мы живём в человеческом обществе на одной планете, нам нужно учиться действовать вместе. В мире, лишённом сострадания, мы можем действовать вместе только под давлением внешних факторов: полиции, армии, законов и оружия, на которые они опираются. Но если бы мы могли научиться развивать любящую доброту и сострадание друг к другу — спонтанное понимание того, что всё

совершаемое нами для собственной пользы должно приносить пользу другим, и
наоборот, — нам были бы не нужны законы, армии, полиция или бомбы. Иными
словами, лучший вид безопасности, который мы можем предложить себе и другим,
состоит в развитии открытого сердца.

Я слышал, как некоторые люди говорят, что если бы все были добрыми и
сострадательными, то мир стал бы скучным местом. Люди были бы подобны
праздношатающимся овцам, которым нечем заняться. Нет ничего более далёкого от
истины. Сострадательный ум — это заботливый ум. В этом мире множество проблем:
ежедневно от голода
умирают тысячи детей, людей убивают на войнах, про которые не пишут в газетах, в
атмосфере скапливаются ядовитые газы, угрожая нашему существованию. Но нам даже
не нужно смотреть так далеко и глобально, чтобы заметить вездесущее страдание.
Мы можем увидеть его повсюду вокруг: наши коллеги мучительно разводятся,
родственники сражаются с физическими или психическими заболеваниями, друзья
теряют работу, и сотни животных погибают каждый день, потому что они потерялись,
брошены или никому не нужны.

Если вы действительно хотите увидеть, насколько деятельным может быть
сострадательный ум, проделайте простое упражнение, которое не займёт у вас более
пяти минут. Возьмите ручку и лист бумаги и перечислите десять проблем, которые
вы хотели бы видеть решёнными. Не важно, будут ли это глобальные проблемы или
домашние неурядицы. Вам не нужно придумывать решения. Просто составьте список.

Простое действие по составлению списка существенно изменит ваше отношение к
этому вопросу. Оно пробудит естественное сострадание вашего истинного ума.

СМЫСЛ МИЛОСЕРДИЯ И СОСТРАДАНИЯ

Если бы нам пришлось составить список людей, которых мы не терпеть не можем...

мы бы узнали о себе много такого, что мы предпочли бы не знать.
Пема Чодрон. Начните с того места, где вы есть
Недавно мой ученик сказал, что, по его мнению, «милосердие» и «сострадание» — холодные слова. Они звучат слишком отстранённо и академически, подразумевая скорее некое интеллектуальное упражнение в проявлении жалости к другим людям. Он спросил: «Почему мы не можем использовать такое более простое и непосредственное слово, как любовь?»
Есть две веские причины, почему буддисты используют слова милосердие и сострадание вместо простого слова любовь. Любовь тесно связана с умственными, эмоциональными и физическими реакциями, которые ассоциируются со страстью, и потому есть определённая опасность в том, чтобы ассоциировать этот аспект открытого ума с усилением по своей сути дуалистической иллюзии «себя» и «другого»: «влюблю тебя», «Я люблю это». Существует чувство привязанности к любимому объекту или зависимости от него и определённого рода личное утешение или благо, сопутствующее заботе о ком-то или о чём-то, являющимся объектом вашей привязанности. В то же время, разумеется, есть примеры такой любви — как, например, связь между родителем и ребёнком, — которая превосходит какое бы то ни было своекорыстие. На самом деле большинство родителей согласятся, что любовь, которую они чувствуют к своим детям, в большей степени связана с жертвенностью, чем с личным вознаграждением.
Вообще говоря, термины «милосердие» и «сострадание» служат своего рода лингвистическими «стоп-сигналами». Они заставляют нас остановиться и задуматься о нашем от -ношении к другим. С буддийской точки зрения милосердие — это искреннее желание того, чтобы все другие чувствующие существа — даже те, кого мы на любим, — переживали то же чувство радости и свободы, которое хотим

чувствовать мы сами. Это осознание того факта, что у всех нас одни и те же нужды и желания: мы все хотим жить мирно и спокойно, без страха, что кто-то причинит нам боль или вред. Даже муравей или таракан имеет те же самые чаяния и боится того же, что и мы, люди. Как чувствующие существа, мы все одинаковы; мы все родня. Милосердие подразумевает развитие осознания подобного родства и общности на более эмоциональном и даже физическом уровне, чтобы оно не оставалось просто интеллектуальной концепцией.

В сострадании эта способность воспринимать другое чувствующее существо как равное себе идёт ещё дальше. Основное значение сострадания — это «сочувствие», признание того, что я разделяю чувства другого существа. «Я чувствую всё, что чувствуешь ты: всё, что причиняет тебе боль, причиняет боль и мне; всё, что помогает тебе, помогает и мне». В буддийском контексте сострадание означает полное отождествление со страданием других и желание избавить их от боли; и это отождествление побуждает нас действовать.

В каком-то смысле различие между обычным пониманием сострадания и буддийской точкой зрения подобно разнице между ресницей, упавшей на ладонь, и ресницей, попавшей в глаз. В этом примере ресница символизирует страдания всех чувствующих существ. Если она падает вам на ладонь, вы спокойно смотрите на неё и, возможно, думаете: «Как хорошо, что она не попала мне в глаз». Но если бы она попала вам в глаз, вы, вероятнее всего, чувствовали бы сильные раздражение и боль и делали всё возможное, чтобы её удалить. Сострадание в буддийском смысле подобно реснице, попавшей в глаз. Страдание всех живых существ становится вашей глубоко личной болью, которая заставляет вас делать всё необходимое, чтобы её устранить.

Просто взгляните на это практически. Если, например, вы кому-нибудь соврёте, то кому это повредит на самом деле? Вам же. Вам придётся нести бремя воспоминаний о своей лжи, заметать следы и, возможно, плести целую сеть новых обманов, чтобы не раскрылась первоначальная ложь.

Или представьте, что вы что-нибудь украли — пусть даже такую незначительную вещь, как ручку из своего офиса или другого места. Просто подумайте о том, какое количество больших и малых действий вам придётся совершить, чтобы скрыть свой поступок. И, несмотря на всю энергию, направленную на сокрытие содеянного, вас почти наверняка поймают. У вас нет шансов скрыть все улики. Поэтому в конце концов все ваши действия обернутся потерей времени и усилий, которые вы могли бы потратить на что-нибудь более конструктивное.

По существу, сострадание — это осознание того, что все и всё вокруг представляют собой отражение всего, что только существует во Вселенной. В древнем тексте «Аватамсака сутра» Вселенная описывается как бесконечная сеть, обретшая бытие по воле индуистского бога Индры. В каждом сочленении этой бесконечной сети закреплён великолепно отполированный драгоценный камень с бесконечным числом граней, в каждой из которых отражаются все грани каждого другого камня в этой сети. Поскольку сама сеть, число камней и число граней каждого камня бесконечны, то и количество отражений тоже бесконечно. Когда любой камень в этой бесконечной сети тем или иным образом меняется, то меняются и все другие камни в сети.

История о сети Индры поэтически объясняет загадочные связи, которые мы порой наблюдаем между, казалось бы, никак не связанными событиями. В последнее время я слышал от многих своих учеников, что современные учёные уже давно пытаются

разрешить проблему связей — или, как говорят физики, корреляций — между так называемыми ненаблюдаемыми частицами. Проведённые за последние десятилетия эксперименты с субатомными частицами наводят на мысль, что всё, некогда связанное с чем-либо другим, сохраняет эту связь навсегда. Так же как в драгоценной сети Индры, всё, что влияет на одну из этих мельчайших частиц, автоматически воздействует на другую, вне зависимости от того, насколько они удалены друг от друга во времени и пространстве. И поскольку одна из существующих в настоящее время теорий современной физики утверждает, что в момент Большого взрыва, который создал нашу Вселенную, вся материя была объединена в одной точке, то теоретически возможно — хотя ещё и не доказано — что любой фактор, воздействующий на одну частицу в нашей Вселенной, воздействует и на все другие.

Хотя глубокая взаимозависимость, которую предполагает история о сети Индры, пока что представляет собой лишь аналогию современной научной теории, однажды она может обрести статус научного факта. И эта возможность, в свою очередь, придаёт всей идее развития сострадания поистине вселенские и судьбоносные масштабы.

Просто изменяя своё отношение к окружающим, вы можете изменять не только свой собственный опыт, но и весь мир.

МАЛЕНЬКИМИ ШАЖКАМИ

Освободитесь от любого цепляния за свои переживания.

Девятый Гьялванг Кармапа. Махамудра: океан определяющего смысла

Учиться милосердию и состраданию следует постепенно, иначе слишком легко переусердствовать в этом, о чём наглядно свидетельствует история, которую мне рассказывали, когда я начинал эту стадию своего обучения. История касается Миларепы, который считается одним из величайших просветлённых мастеров Тибета.

Миларепа учил в основном посредством песен и стихов, которые

спонтанно приходили ему на ум и тотчас озвучивались. В течение своей жизни Миларепа много путешествовал, и однажды пришёл в одну деревню, где спел такую песню. Одного деревенского жителя, который услышал его песню, полностью очаровала идея оставить всё, к чему он привязан, и жить отшельником, чтобы как можно быстрее достичь просветления и помочь максимальному количеству людей за оставшиеся ему годы.

Когда он сообщил Миларепе о своих намерениях, тот вежливо посоветовал ему, что было бы лучше на какое-то время остаться дома и начать практиковать сострадание более постепенно. Но мужчина настаивал на том, что хочет оставить всё прямо сейчас, и, игнорируя совет Миларепы, поспешил домой и начал лихорадочно раздавать всё своё имущество, включая собственный дом. Собрав узелок из нескольких необходимых вещей, он отправился в горы, нашёл пещеру и сел медитировать, хотя до этого он не практиковал и даже не удосужился узнать, как именно следует выполнять практику. Через три дня он порядочно проголодался, измучился и замёрз. Через пять дней голода и неудобств ему захотелось вернуться домой, но ему было слишком стыдно. Он думал: «Я так демонстративно оставил всё и ушёл медитировать... Что же скажут люди, если я вернусь всего через пять дней?»

К концу седьмого дня он не выдержал голода и холода и вернулся в деревню. Он смущённо обошёл всех своих соседей, прося их вернуть его вещи. Конечно, они вернули всё, что он раздал им, и после того, как он снова устроился и обзавёлся имуществом, униженный и понурый он вернулся к Миларепе и попросил предварительных наставлений по медитации. Следуя постепенному пути, который указал ему Миларепа, он со временем стал мастером медитации, обладающим великой мудростью и состраданием, и смог действительно принести пользу многим

другим
людям.
Мораль истории, разумеется, состоит в том, чтобы противиться искушению торопить
события в духовной практике, ожидая немедленных результатов. Поскольку наша
двойственная точка зрения, подразумевающая различие между «я» и «другим»,
развивалась постепенно, мы не можем надеяться преодолеть её сразу. Если мы будем
спешить на пути сострадания, то в лучшем случае закончим как тот крестьянин,
который скоропалительно раздал другим всё своё имущество. В худшем случае мы
будем сожалеть о совершённой добродетели, создавая в уме ментальное препятствие,
для преодоления которого может понадобиться несколько лет.
И мой отец, и другие учителя неоднократно акцентировали моё внимание на этом
моменте. Если вы будете следовать постепенным путём, возможно, ваша жизнь и не
изменится завтра, через неделю или даже через месяц. Но когда вы оглянетесь
назад по прошествии года или многих лет, то заметите существенную разницу. Вы
обнаружите, что вас окружают любящие и заботливые друзья. Когда вы будете
вступать в конфликт с другими людьми, их слова и действия не будут казаться
такими угрожающими, как раньше. Любые боль или страдания, которые вы порой
можете испытывать, уже не будут казаться столь масштабными и невыносимыми;
возможно, вы даже сочтёте их менее существенными, по сравнению с тем, через что
проходят знакомые вам люди.
Постепенный путь развития сострадания к другим, которому меня обучали, состоял
из трёх «уровней», причём каждый из них следовало практиковать несколько месяцев
— точно так же, как студенты учатся основам математики, прежде чем переходить к
её высшим разделам. На «первом уровне» мы учимся развивать доброе и
сострадательное отношение к самим себе. «Второй уровень» посвящен

развитию милосердия ко всем существам, распространяющегося и на людей, которых мы не любим или не знаем. «Третий уровень» называется бодхичитта, что часто переводят с санскрита как «ум» или «сердце» пробуждения. На самом деле существуют два типа, или уровня бодхичитты: абсолютный и относительный. Абсолютная бодхичитта — это спонтанное осознавание того, что все чувствующие существа вне зависимости от их действий и проявления уже полностью просветлены. Для достижения этого уровня спонтанного осознания обычно требуется очень значительная практика.

Относительная бодхичитта предполагает целенаправленное развитие желания, чтобы все чувствующие существа полностью освободились от страданий посредством осознания своей истинной природы, а также конкретные действия, предпринимаемые для осуществления этого желания.

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ: НАЧИНАЕМ С СЕБЯ

Когда вы думаете об узнике, приговорённом к смерти... представляйте на его месте себя.

Патрул Ринпоче. Слова моего всеблагого учителя

Медитация на милосердии и сострадании имеет много общего с практиками шинэ, о которых мы уже говорили. Основное различие состоит в выборе объекта, на который мы направляем своё внимание, и в используемых для этого методах. Одним из самых важных уроков, которые я усвоил за годы своей формальной практики, было то, что, когда я заглушал в себе сострадание, являющееся естественным качеством ума, я неизбежно чувствовал себя маленьким, уязвимым и испуганным.

Легко думать, что страдаем только мы, в то время как другие люди так или иначе невосприимчивы к боли, как будто они родились с неким особым знанием о том, как быть счастливыми, которого мы по какой-то космической случайности так и не получили. Думая таким образом, мы лишь подпитываем свои проблемы,

делая их
гораздо больше, чем они есть на самом деле.
Я в той же мере грешил этим убеждением, как и всякий другой, и в результате
позволил себе стать обособленным, втянутым в двойственное мышление,
противопоставляя своё слабое, ранимое и боязливое «я» всем остальным, которых я
считал гораздо более могущественными, счастливыми и защищенными. Я внушал себе,
что другие люди имеют власть надо мной, и это становилось ужасной угрозой моему
благополучию. Мне казалось, что в любой момент кто-то может найти способ
разрушить те безопасность и счастье, которых мне удалось с таким трудом достичь.
Поработав с людьми несколько лет, я понял, что был не единственным, кому так
казалось. Какая-то часть нашего древнего рептильного мозга мгновенно оценивает,
имеем ли мы дело с другом или с врагом. Это восприятие постепенно
распространяется на неодушевлённые объекты, пока всё вокруг — компьютер,
перегоревший предохранитель, мигающий огонёк на автоответчике — не приобретает
угрожающие черты.
Однако когда я начал практиковать медитацию на сострадании, то заметил, что моё
чувство обособленности стало ослабевать, и в то же время росла моя уверенность в
себе. Там, где когда-то мне виделись только проблемы, я начинал видеть решения.
Вместо того чтобы, как прежде, считать своё счастье более важным, чем счастье
других, я начинал видеть в благополучии других основу собственного душевного
спокойствия.
Меня учили, что развитие милосердия и сострадания начинается с того, что мы
учимся ценить самих себя. Это непростой урок, особенно для людей, выросших в
культуре, где принято сосредоточиваться на собственных слабостях, а не на своих
сильных сторонах. Эта проблема характерна не только для Запада. Развитие

сострадательного отношения к себе буквально спасало мне жизнь в первый год моего затворничества. Я мог бы так и не выйти из своей комнаты, если бы не пришёл к согласию со своей истинной природой, глубоко заглянув в свой ум и увидев там реальную силу, а не слабость, как я всегда думал.

Одной из вещей, которые помогали мне, когда я одиноко сидел в своей комнате, было воспоминание о том, что «человек» на санскрите называется словом пуруша, которое буквально означает «то, что обладает силой». Быть человеком — значит обладать силой, а именно: силой осуществлять желаемое. А то, чего мы желаем, восходит к основному биологическому побуждению быть счастливыми и избегать боли.

Поэтому вначале развитие сострадания означает использование самого себя в качестве объекта для медитативного сосредоточения. Самый лёгкий метод представляет собой своего рода разновидность описанной ранее «практики сканирования». Если вы практикуете по всем правилам, то, по возможности, примите семичастную позу. В ином случае просто выпрямите позвоночник, поддерживая тело расслабленным и уравновешенным, и просто позвольте уму расслабиться в состоянии чистого осознавания.

После нескольких секунд пребывания ума в безобъектной медитации проделайте быстрое «упражнение сканирования», последовательно наблюдая своё тело.

Просматривая своё тело, позвольте себе непринуждённо осознавать, как чудесно просто иметь тело, а также ум, способный его сканировать. Позвольте себе осознавать, как замечательны эти элементарные факты вашего существования и как вам повезло просто обладать этими великими дарами тела и ума! В течение секунды оставайтесь в этом осознании, а затем мягко подумайте: «Как здорово было бы всегда иметь возможность наслаждаться этим чувством фундаментальной благости.

Как прекрасно было бы всегда обладать этим ощущением благополучия и

причинами,
ведущими к счастью, спокойствию и добру».
Затем просто позвольте уму пребывать открытым и расслабленным. Не пытайтесь
выполнять это упражнение дольше трёх минут, если вы занимаетесь формальной
практикой, и больше нескольких секунд, если идёте по улице или ведёте машину.
Очень важно практиковать короткими сеансами, а потом всегда позволять уму
отдохнуть. Короткие сеансы практики, чередующиеся с периодами отдыха,
способствуют закреплению этого нового осознания — или, если выражаться языком
западной науки, дают мозгу возможность устанавливать новые паттерны, не будучи
переполняемым привычной нейронной болтовней. Попросту говоря, прерывая практику,
вы позволяете её эффектам захлестнуть вас приливом положительных ощущений.
Поэтому давайте себе возможность просто хорошо себя чувствовать, хотя бы потому,
что вы это заслужили.

ВТОРОЙ УРОВЕНЬ: МИЛОСЕРДИЕ

Пусть все существа обретут счастье и причины счастья...

Молитва-благопожелание «Четыре Безмерные»

Когда вы немного привыкнете к своему собственному желанию стать счастливым, вам
будет легче распространять это понимание на других чувствующих существ вокруг
вас: людей, животных и даже насекомых. Практика милосердия, по существу, состоит
в развитии осознания того, что все живые существа хотят чувствовать себя
счастливыми, невредимыми и защищенными. Вам нужно всего лишь помнить, что в умах
других существ происходит то же самое, что и в вашем собственном. Вспоминая об
этом, вы понимаете, что нет никаких причин бояться кого или чего бы то ни было.
Единственная причина ваших страхов — это отсутствие понимания, что всё и все, с
кем или с чем вы сталкиваетесь, мало чем отличаются от вас: это создания,
которые всего лишь хотят быть счастливыми и свободными от страданий.

Использование сосредоточения на конкретном объекте

Когда я начинал практиковать милосердие, меня учили сосредоточиваться

в своей
медитации на людях, по отношению к которым было бы легко развить чувство любви,
заботы, нежности или благодарности. В классических буддийских текстах объясняется, что вначале мы должны сосредоточиваться на своих матерях, которые
проявили к нам наивысшую доброту, выносив нас в своих телах, принеся нас в этот
мир и лелея нас в первые годы нашей жизни, зачастую жертвуя собой. Я понимаю,
что у многих людей в западных культурах не всегда бывают нежные и сердечные
отношения с родителями, и в таком случае было бы не очень целесообразно выбирать
свою мать или отца в качестве объекта для медитации. Вполне приемлемо сосредоточиваться на другом объекте, например на особенно добром родственнике
или учителе, близком друге или ребёнке. Некоторые люди предпочитают сосредоточиваться на своих домашних животных. В действительности объект
медитации не так важен — важно мягко направлять внимание на тех, к кому вы
испытываете безусловное чувство нежности или теплоты.
Занимаясь формальной практикой милосердия, начните с принятия семичастной позы
или по меньшей мере (например, если вы сидите в автобусе или в поезде) выпрямите
позвоночник, позволив остальному телу естественным образом раскрепоститься. Как
и в любой медитативной практике, приняв выбранную позу, просто позвольте своему
уму несколько секунд пребывать в естественном состоянии, освобождаясь от всего,
о чём вы, возможно, думали. Позвольте своему уму вздохнуть с облегчением.
После нескольких секунд пребывания ума в безобъектной медитации мягко перенесите
своё осознавание на того, к кому вам легче всего чувствовать нежность, любовь и
заботу. Не удивляйтесь, если выбранный вами объект проявляется не так сильно,
как другой образ, который вы специально не выбирали. Это случается зачастую
совершенно спонтанно. Один из моих учеников начал формальную

практику,
намереваясь сосредоточиваться на своей бабушке, которая была очень добра к нему,
когда он был маленьким, но в его уме постоянно всплывал образ кролика, который
жил у него в детстве. Это лишь один пример того, как проявляет себя естественная
мудрость ума. У него действительно было множество тёплых воспоминаний, связанных
с кроликом, и, когда он перестал им сопротивляться, практика стала очень лёгкой.
Иногда можно обнаружить, что в уме спонтанно всплывают воспоминания о каких-то
особых приятных переживаниях, которыми вы с кем-то делились, а не абстрактный
образ человека, выбранного в качестве объекта медитации. Это тоже нормально. В
развитии милосердия важно позволить себе испытывать истинные чувства теплоты,
нежности или любви.
Двигаясь дальше, позвольте чувству теплоты или нежности поселиться в вашем уме,
подобно зёрнышку в почве, чередуя несколько минут этого переживания с
раскрепощением ума в безобъектной медитации. Поочередно переходя от одного из
этих состояний к другому, позволяйте себе желать, чтобы объект вашей медитации
мог испытывать такое же чувство открытости и теплоты, которое вы испытываете к
нему или к ней. Это первая стадия развития милосердия.
Некоторое время позанимавшись такой практикой, вы будете готовы переходить к
следующей стадии развития милосердия/сострадания. Вначале, как и раньше, примите
подходящую позу и позвольте своему уму в течение нескольких мгновений пребывать
в безобъектной медитации, а затем воскресите в памяти объект своего милосердия.
После того как вы закрепитесь на объекте, можно двигаться дальше двумя путями.
Первый из них состоит в том, чтобы представить себе выбранного вами человека в
весьма плачевном или немощном состоянии. Разумеется, если этот человек уже болен

или глубоко опечален, вы можете просто вспомнить его или её теперешнее состояние. В любом случае вызываемый в уме образ естественно создаёт глубокое чувство любви и родства и глубокое желание помочь. Ваше сердце разрывается, когда вы думаете, как мучается тот, о ком вы заботитесь. Но разбитое сердце — это открытое сердце. Каждый раз, когда разбивается ваше сердце, вам выпадает возможность пропустить через себя поток любви и сострадания.

Другой путь — мягко направлять внимание на выбранный объект и в то же время спрашивать себя: «А как сильно я сам хочу быть счастливым? Как сильно я хочу избежать боли и страдания?» Пусть ваши мысли об этом будут как можно конкретнее. Например, если вы оказываетесь в душном и жарком месте, то хотите ли вы попасть в более прохладное и открытое место? Если вы чувствуете какую-то физическую боль, хочется ли вам от неё избавиться? Думая над ответами, постепенно переносите внимание на выбранный объект и представьте, что он или она чувствовали бы в той же ситуации. Такая практика не только открывает ваше сердце другим существам, но и разрушает ваше собственное отождествление себя с любым страданием или дискомфортом, которые вы, возможно, испытываете.

Расширение области сосредоточения

Развивать милосердие к тем, кого вы знаете и о ком заботитесь, не так трудно, поскольку даже если вам порой хочется задушить их за глупость или упрямство, в глубине души вы их всё равно любите. Несколько труднее распространять то же чувство теплоты и родства на незнакомых людей и ещё сложнее распространять это осознание на тех, кого вы активно недолюбливаете.

Давно я слышал историю о мужчине и женщине, которые жили в Китае сорок или пятьдесят лет назад. Они недавно поженились, и, как только невеста переехала в дом мужа, она сразу же начала ссориться со своей свекровью по любым поводам, касавшимся, в частности, ведения хозяйства. Постепенно их противоречия

дошли до такой степени, что молодая невестка и свекровь не могли даже смотреть друг на друга. Невестка считала свою свекровь надоедливой старой ведьмой, тогда как свекрови молодая жена её сына казалась заносчивым ребёнком, не уважающим старших.

Для такого накала взаимной ненависти не было никакой реальной причины. Но в конце концов невестка так разозлилась на свекровь, что решила что-то предпринять, чтобы от неё избавиться. Она пошла к врачу и попросила яда, чтобы подложить свекрови в еду.

Послушав жалобы молодой невестки, врач согласился продать ей яд. «Но, — предупредил он, — если бы я дал вам что-то сильное с мгновенным действием, то все бы стали показывать на вас пальцем и говорить, что вы отравили свою свекровь, и вдобавок они бы выяснили, что вы купили яд у меня, и от этого было бы мало хорошего и вам, и мне. Поэтому я дам вам слабый яд с замедленным действием, чтобы она умерла не сразу».

Кроме того, он сказал, что, пока она будет давать свекрови яд, ей следует относиться к ней очень, очень хорошо. «Всегда подавайте еду с улыбкой, — посоветовал он, — говорите ей, что хотите, чтобы пища ей понравилась, и всегда спрашивайте, не нужно ли ей что-нибудь ещё. Будьте очень скромной и милой, чтобы вас никто не заподозрил».

Невестка согласилась и принесла яд домой. Тем же вечером она добавила яд в пищу свекрови и очень любезно поднесла ей ужин. Через несколько дней такого вежливого обращения свекровь начала менять своё мнение о жене сына. «Быть может, она не такая уж заносчивая. Возможно, я ошибалась», — думала пожилая женщина.

Мало-помалу она начала относиться к невестке более приятно, хваля то, как она готовит и выполняет работу по дому, и даже делясь с ней маленькими сплетнями и анекдотами.

Естественно, что, когда изменились отношение и поведение пожилой

женщины,
поменялись они и у девушки.
Через несколько дней она начала думать: «Быть может, моя свекровь не такая
плохая, как я думала. На самом деле она кажется довольно милой».
Так продолжалось месяц или около того, пока обе женщины не подружились. Они
стали так хорошо ладить друг с другом, что в определённый момент девушка
перестала добавлять яд в еду свекрови. Потом она начала волноваться, так как
осознала, что уже положила в еду свекрови так много яда, что та, скорее всего,
умрёт.
Поэтому она снова пришла к врачу и сказала: «Я совершила ошибку. На самом деле
моя свекровь — очень хороший человек. Мне не следовало её травить. Пожалуйста,
выручите меня и дайте мне противоядие от яда, который я ей давала».
Выслушав девушку, врач чуть помолчал и сказал: «Извините, но я не могу вам
помочь. Противоядия не существует». Услышав это, девушка ужасно расстроилась и
начала рыдать, обещая покончить с собой. «Почему же вы хотите убить себя?» —
спросил врач. Девушка ответила: «Потому что я отравила такого милого человека, и
теперь она умрёт. Поэтому я должна покончить жизнь самоубийством, чтобы наказать
себя за такой ужасный поступок». Врач опять немного посидел молча, а потом начал
тихонько смеяться. «Как вы можете смеяться над этим?» — возмутилась девушка.
«Потому что на самом деле вам не нужно переживать, — ответил он. — Для яда нет
противоядия потому, что я и не давал вам яда. Я дал вам всего лишь безвредную
траву».
Мне нравится эта история, поскольку она прекрасно показывает, как легко может
произойти естественное преобразование восприятия. Вначале молодая невестка и её
свекровь ненавидели друг друга. Каждая из них считала другую воплощением зла. Но

как только они начали относиться друг к другу иначе, они стали видеть друг друга
в ином свете. Каждая увидела в другой хорошего человека, и в конце концов они
стали близкими друзьями. Как люди они совсем не изменились. Изменилась лишь их
точка зрения.

Такие истории хорошо иллюстрируют то, что наше первоначальное впечатление о
других может быть просто неверным или ошибочным. Не нужно обвинять себя в таких
ошибках — они лишь результат неведения. К счастью, Будда предусмотрел практику
медитации, которая даёт средства не только для исправления таких ошибок, но и
для предотвращения их в будущем. Эта практика называется обменом себя на других,
что попросту означает ставить себя на место того, кого вы не особенно любите.

Хотя практику обмена себя на других можно выполнять в любое время и в любом
месте, её основные моменты лучше усвоить посредством формальной тренировки.

Формальная практика немного похожа на зарядку аккумулятора в мобильном телефоне.

Когда батарейка заряжена, вы можете пользоваться мобильным телефоном долгое
время в различных местах и в самых разнообразных ситуациях. Однако в конце
концов батарейка садится, и вам нужно подзаряжать её снова. Основная разница
между зарядкой батарейки и развитием безусловной любви и сострадания состоит в
том, что в результате формальной практики привычка сострадательного отношения к
другим существам со временем создаёт серию нейронных связей, которые постоянно
поддерживают сами себя и не теряют «заряда».

Первый шаг формальной практики, как обычно, начинается с принятия правильной
позы и предоставления уму нескольких секунд отдыха. После этого вспомните
какой-либо объект, вызывающий у вас антипатию. Не судите о том, что вы
чувствуете. Дайте себе полное разрешение прочувствовать эту эмоцию.

Простой
отказ от осуждения и оправданий позволит вам переживать определённую степень
открытости и ясности.
Следующий шаг: признаться себе в том, что всё испытываемое вами — будь то злоба,
негодование, ревность или желание, — само по себе служит источником боли и
дискомфорта. Источником боли является не объект ваших чувств, а порождаемая умом
реакция на объект вашего сосредоточения.
Например, вы можете направить своё внимание на кого-то, кто сказал вам нечто,
показавшееся вам грубым, критическим или презрительным, или даже на кого-то, кто
вам откровенно соврал. Затем позвольте себе осознать, что всё произошедшее
сводилось к тому, что некто издал звук, а вы его услышали. Если вы посвятили
хотя бы немного времени практике успокаивающей медитации на звуке, то этот
аспект обмена себя на других, вероятно, покажется вам знакомым.
На этой стадии у вас есть три варианта. Первый и самый вероятный состоит в том,
чтобы позволить себе поддаться чувствам злости, вины или негодования.
Второй (и очень маловероятный) вариант — подумать: «Мне следует посвящать больше
времени медитации на звуке».
Третий вариант — представить себя на месте другого человека, который сказал или
сделал то, что было вам неприятно. Спросите себя: «Было ли то, что сказал или
сделал этот человек, действительно продиктовано простым желанием меня обидеть
или же он пытался облегчить собственную боль посредством слов или поступков,
которые, по его мнению, могли придать ему ощущение силы или могущества?»
Во многих случаях ответ вам уже известен. Возможно, вы слышали краем уха
разговоры о здоровье, об отношениях другого человека или угрозе его репутации.
Даже если вы незнакомы с подробностями его жизненной ситуации, из вашей практики

развития сострадания к себе самому и распространения её на своих знакомых вам известно, что поведение человека может быть продиктовано только одним — желанием чувствовать себя счастливым и защищенным. И если люди делают или говорят нечто обидное, это значит, что они не чувствуют себя защищенными и счастливыми.
Другими словами, они напуганы.
А вы знаете, каково это — быть напуганным.
Осознание этого в отношении другого человека составляет суть обмена себя на других.
Ещё один метод обмена себя на других предполагает выбор «нейтрального» объекта сосредоточения, то есть человека или животного, которого вы не знаете лично, но наслышаны о его страданиях. Вы можете сосредоточиться на ребёнке в другой стране, умирающем от жажды или голода, или на животном, пойманном в стальной капкан, которое в отчаянии отгрызает себе лапу, чтобы сбежать, пока не вернётся охотник, который его убьёт, чтобы сделать из его меха шубу.
Эти «нейтральные» существа вынуждены испытывать всевозможные страдания, от которых они не способны защититься или освободиться. Однако очень легко понять их боль и отчаянное желание от неё избавиться, поскольку и у вас, и у них одни и те же основополагающие устремления.
Поэтому несмотря на то, что вы их не знаете, вам известно состояние их ума и вы испытываете их боль и страх как свои собственные. Я готов поспорить, что если вы будете таким образом распространять своё сострадание на тех, кого вы не любите или не знаете, то не превратитесь в скучную, старую, ленивую овцу.

ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ: БОДХИЧИТТА

Человек, в котором пробудилась сила истинного сострадания, способен трудиться на благо других телом, речью и умом.

Джамгон Конгтрул Лодро Тайе. Светоч уверенности

С точки зрения буддизма, развивая бодхичитту, мы полностью

погружаемся в мир
сострадания. Бодхичитта подразумевает не только развитие желания, чтобы все
существа полностью освободились от всех видов страдания, осознав свою истинную
природу, но и выбор такого образу мыслей и действий, который может помочь другим
существам осознать их истинный потенциал. Практика бодхичитты — ума пробуждения
— может показаться почти волшебным процессом в том смысле, что когда вы решаете
общаться с другими людьми так, будто они уже полностью просветлены, то они
склонны реагировать на это более положительным, уверенным и миролюбивым образом,
чем обычно. Но на самом деле в этом процессе нет ничего волшебного. Вы просто
смотрите и реагируете на людей на уровне их полного и глубочайшего потенциала, и
они в силу своих способностей отвечают вам тем же.
Как уже говорилось, есть два аспекта бодхичитты: абсолютный и относительный.
Абсолютная бодхичитта — это непосредственное постижение природы ума. В
абсолютной бодхичитте, или абсолютно пробуждённом уме, нет различия между
субъектом и объектом, собой и другими; все чувствующие существа спонтанно
воспринимаются как совершенные проявления природы будды. Однако совсем немного
людей способны сразу переживать абсолютную бодхичитту. Я точно не мог. Как и
большинству людей, мне нужно было обучаться на более постепенном пути
относительной бодхичитты. Есть несколько причин, по которым этот путь называется
«относительным». Во-первых, он относится к абсолютной бодхичитте в том смысле,
что имеет ту же самую цель: непосредственное переживание природы Будды, или
пробуждённого ума. Это можно выразить с помощью аналогии: абсолютная бодхичитта
подобна последнему этажу здания, тогда как относительную бодхичитту можно

сравнить с нижними этажами. Все этажи составляют часть одного и того же здания, но любой из нижних этажей относительно связан с верхним этажом. Если вы хотите попасть на верхний этаж, то вам нужно пройти через все нижние этажи. Во-вторых, когда вы достигаете состояния абсолютной бодхичитты, в нём нет различия между чувствующими существами: каждое живое создание воспринимается как совершенное проявление природы Будды. Однако в практике относительной бодхичитты мы всё ещё работаем в контексте отношения между субъектом и объектом, или собой и другими.

Наконец, как пишет Джамгон Конгтрул в своём тексте «Светоч уверенности» и как говорили многие другие великие учителя, развитие абсолютной бодхичитты зависит от развития относительной бодхичитты [21].

Развитие относительной бодхичитты всегда включает в себя два аспекта: устремление и применение. Бодхичитта устремления подразумевает развитие искреннего желания поднять всех чувствующих существ до уровня, на котором они осознают свою природу будды. Вначале вы думаете: «Я хочу достичь полного пробуждения для того, чтобы помочь всем живым существам обрести то же состояние». В этом смысле бодхичитта устремления подобна сосредоточению на цели доставить всех в определённое место, например в Лондон, Париж или Вашингтон.

Конечно, в случае бодхичитты устремления «пункт назначения» понимается как полное пробуждение ума, или абсолютная бодхичитта. Бодхичитта применения — которую в классических текстах часто сравнивают с действительными шагами, предпринимаемыми для того, чтобы добраться до места назначения, — сосредоточивается на пути к достижению цели бодхичитты устремления, то есть освобождения всех чувствующих существ от всех форм и причин страдания посредством осознания ими своей природы будды.

Как уже упоминалось, практикуя относительную бодхичитту — будь то на

стадии
устремления или применения, — мы всё ещё воспринимаем других чувствующих существ
с некоторой степенью двойственности, как будто их существование соотносится с
нашим. Но когда мы стремимся поднять до уровня полного осознания природы будды
не только самих себя, но и всех существ, происходит странная штука: двойственное
восприятие, посредством которого мы обычно отделяем «себя» от «других», начинает
постепенно исчезать, что позволяет нам гораздо быстрее достичь цели бодхичитты
устремления.

В качестве мировоззрения и подхода к жизни развитие относительной бодхичитты,
безусловно, улучшает то, как мы обычно обращаемся с другими, хотя для этого и
требуются определённые усилия. Ведь так легко обвинять других людей, которые не
соглашаются с нашей точкой зрения, не так ли? Большинство из нас делают это так
же легко и бездумно, как прихлопывают комара, муху или таракана. Суть развития
относительной бодхичитты состоит в осознании того, что желание прихлопнуть
комара и побуждение обвинить несогласного с нами человека по своей основе
одинаковы. Эта реакция «бей или беги» глубоко укоренилась в рептильном слое
нашего мозга, или, говоря проще, в нашей крокодильей натуре.

Поэтому на первой стадии развития относительной бодхичитты вы решаете для себя:

«Я хочу быть крокодилом или человеком?»

Конечно, в том, чтобы быть крокодилом, есть определённые преимущества. Крокодилы
очень хорошо умеют обманывать своих врагов и просто выживать. Но они не могут
любить и не знают, что такое быть любимыми. У них нет друзей. Они никогда не
испытывают радости от воспитания детей. Им безразличны музыка и искусство. Они
не умеют смеяться. И многие из них в конечном счёте становятся ботинками и

сумками.
С другой стороны, в отличие от людей, крокодилы никогда не мучаются от разочарования в любви или дружбе; вместо того чтобы высиживать на родительских собраниях, они просто едят своих детей; они не чувствуют стыда, гнева, вины или унижения; им никогда не нужно волноваться о пунктуации и орфографии; у них нет моральных концепций; им не нужно оплачивать счета.
Но если вы дочитали книгу до этого места, то, скорее всего, вы не крокодил. Хотя, наверное, вы встречали людей, которые ведут себя как крокодилы. Первый шаг в развитии относительной бодхичитты — избавиться от своей неприязни к людям, похожим на крокодилов, и развивать по отношению к ним чувство сострадания, поскольку они не понимают, как много ценного и красивого упускают в своей жизни.
Коль скоро вы можете это делать, вам становится гораздо легче распространять относительную бодхичитту на всех чувствующих существ, включая настоящих крокодилов и любых других живых созданий, которые могут вас раздражать, пугать или отталкивать. Если вы хотя бы секунду подумаете о том, как много теряют эти существа, ваше сердце почти автоматически откроется им навстречу.
На самом деле бодхичитта устремления и бодхичитта применения подобны двум сторонам одной монеты. Одна не может существовать без другой. В бодхичитте устремления развивается безграничная готовность помогать всем живым существам достичь состояния полного счастья и свободы от боли и страданий. Не так уж и важно, можете вы их освободить на самом деле или нет. Самое главное — ваше намерение. Бодхичитта применения включает в себя действия, которые требуются для осуществления вашего намерения. Практика одного аспекта усиливает вашу способность развивать другой.
Есть много способов практиковать бодхичитту применения: например, в меру своих

сил воздерживаться от воровства, лжи, сплетен, а также таких слов и действий, которые создают раздоры между людьми или намеренно причиняют боль; проявлять великодушие по отношению к другим людям, мирить ссорящихся, разговаривать вежливо и спокойно, вместо того чтобы «срываться с цепи»; радоваться, когда с другими людьми происходит что - то хорошее, вместо того чтобы испытывать зависть и ревность. Для приучения себя к таким повседневным действиям требуются время и усилия, так как они связаны с отучением от привычных стереотипов поведения, которые могли закрепиться в качестве механизмов выживания.

Кроме того, существует особая практика медитации, которая помогает развивать бодхичитту применения. По-тибетски эта практика называется тонглен, что можно перевести как «принятие и даяние».

На самом деле тонглен — это довольно лёгкая практика, которая требует простой координации визуализации и дыхания. Первым делом вы осознаёте, что другие хотят Добиться счастья и избавиться от страданий ровно в такой же степени, что и вы сами. Необязательно представлять себе конкретных существ, но если вам это помогает, то вы можете начать с предметной визуализации. Однако в конечном счёте практика принятия и даяния распространяется за пределы круга тех существ, которых вы можете себе представить, и охватывает всех чувствующих существ, включая животных, насекомых и обитателей неизвестных нам измерений бытия. Как мне говорили, главное — просто помнить, что Вселенная наполнена бесконечным числом существ, и думать: «Точно так же, как я хочу счастья, все существа хотят быть счастливыми. Как я хочу избавиться от страданий, так и все существа хотят избежать страданий. Я всего лишь один человек, тогда как число других существ

бесконечно. Благополучие этих бесчисленных существ более важно, чем счастье
одного». Позволяя этим мыслям крутиться у вас в уме, вы действительно оказываетесь активно вовлечённым в желание их освобождения от страданий.
Начинайте с принятия правильной позы, позволяя уму просто раскрепоститься на
насколько мгновений. Затем используйте дыхание для того, чтобы посылать все своё
счастье всем чувствующим существам и поглощать их страдания. Делая выдох,
представляйте себе, что всё счастье и все блага, которые вы обрели за свою жизнь, выходят из вас в виде чистого света, распространяющегося на всех существ
и растворяющегося в них, удовлетворяя все их нужды и устраняя страдания.
Представляйте себе, что, когда вы только начинаете выдыхать, свет сразу же
касается всех существ, а к тому времени, когда вы заканчиваете выдох, свет уже
растворился в них. Вдыхая, представляйте боль и страдания всех живых существ в
виде клубов тёмного, дымного света, входящего в вас через ноздри и растворяющегося в сердце.
Продолжая эту практику, представляйте себе, что все существа освобождаются от
страданий и наполняются блаженством и счастьем. После нескольких секунд такой
практики просто дайте уму отдохнуть. Затем начните практику снова, чередуя
периоды визуализации тонглен с расслаблением ума.
Если это помогает вашей визуализации, вы можете сидеть полностью выпрямив тело и
положив несильно сжатые кулаки поверх бёдер. Делая выдох, разжимайте кулаки и
сдвигайте кисти по бедрам в сторону коленей, представляя себе свет, идущий ко
всем существам. Делая вдох, двигайте кисти в обратном направлении, несильно
сжимая пальцы в кулаки, как будто вы притягиваете и растворяете в себе тёмный
свет страданий других существ.
Во Вселенной есть так много разнообразных созданий, что всех их невозможно даже

представить, не говоря уже о том, чтобы им непосредственно помогать. Но с помощью практики тонглен вы открываете свой ум бесчисленным созданиям и желаете им счастья. В результате ваш ум становится более ясным и спокойным, более сосредоточенным и осознающим, и вы вырабатываете способность помогать другим бесчисленными способами, как прямо, так и косвенно.

Пользу развития такого всеобъемлющего сострадания иллюстрирует старая тибетская легенда. Кочевник, который проводил свои дни, бродя по горам, постоянно испытывал боль от ходьбы по твёрдой и неровной земле, так как у него не было никакой обуви. В процессе своих скитаний он начал собирать кожу умерших животных и расстилать её по горным тропам, прикрывая камни и острые выступы. Но дело было в том, что, даже стараясь изо всех сил, он мог прикрыть лишь несколько сот метров. В конце концов ему пришла в голову мысль, что если он просто сделает себе пару башмаков из нескольких лоскутков кожи, то сможет пройти тысячи километров без боли. Покрыв кожей лишь свои стопы, он покрыл ею всю землю.

Точно так же, если вы пытаетесь бороться с каждым конфликтом, с каждой эмоцией и с каждой возникающей отрицательной мыслью, то уподобляетесь кочевнику, пытающемуся покрыть кожей всю земную поверхность. Если же вместо этого вы работаете над развитием любящего и спокойного ума, то сможете применять одно и то же решение к любой проблеме в своей жизни.

Нет большего воодушевления, большего мужества, чем намерение вести всех существ к совершенной свободе и полному счастью осознания их истинной природы. Не так важно, сможете ли вы осуществить это намерение или нет. Одно лишь намерение достичь этого обладает такой силой, что работа с ним укрепляет ум, исцеляет ментальные недуги и делает вас более умелым в деле помощи другим

существам.
Действуя таким образом, вы создаёте причины и условия и для своего собственного счастья.

14

КАК, ГДЕ И КОГДА ЗАНИМАТЬСЯ ПРАКТИКОЙ

Чистая и непоколебимая уверенность... это то, что необходимо культивировать постепенно.

Двенадцатый Тай Ситу Ринпоче. Тилопа: эпизоды жизни

Меня часто спрашивают: почему существует такое множество методов и какой из них подходит для меня? Если вы посмотрите вокруг, то поймёте, что на свете нет двух людей с абсолютно одинаковым характером и способностями. Некоторые люди лучше владеют вербальным общением: они легко понимают устные наставления и свободно объясняют вещи другим с помощью слов. Другие люди более «визуальны»: они лучше всего понимают вещи, когда их объясняют с помощью диаграмм и картинок. У одних людей более тонкий слух, а у других — более острое обоняние. Некоторые люди обладают аналитическим складом ума, и им очень легко работать со сложными математическими формулами. Другие — поэты в душе, способные очень искусно объяснять мир себе и другим с помощью метафор и аналогий.

ВЫБЕРИТЕ ТО, ЧТО ДЕЙСТВУЕТ ДЛЯ ВАС

Поставьте сторожа осознанности и отдыхайте.

Гьялва Янг Гонпа, цитата из книги «Махамудра: океан определяющего смысла»

Разные обстоятельства требуют разных способов действия, и потому всегда полезно иметь в своём распоряжении несколько вариантов. Этот принцип применим практически к любому аспекту жизни. Например, в бизнесе или в личных отношениях иногда лучше не спеша сформулировать, проверить и послать свои идеи по электронной почте, тогда как в других случаях будет гораздо эффективней позвонить или встретиться с человеком лично.
Точно так же и в медитации — наиболее подходящая техника зависит как от

конкретной ситуации, так и от вашего темперамента и способностей. К. примеру, когда вы имеете дело с такими эмоциями, как грусть, гнев или страх, иногда лучше всего подходит практика тонглен. В другой раз может быть лучше использовать саму эмоцию в качестве объекта сосредоточения для элементарной практики шинэ. Нередко наиболее подходящую практику можно найти только путём проб и ошибок. Главное — выбрать метод, который вам больше нравится, и поработать с ним некоторое время.

Если вы более «визуальны», то, начиная практику успокоения ума, попробуйте поработать какое - то время с медитацией на форме. Если вы более «тактильны» и восприимчивы к физическим ощущениям, попытайтесь поработать со сканированием своего тела или с сосредоточением на дыхании. Если вы относитесь к «речевому» типу, попробуйте поработать с мантрой. Сама техника не имеет значения. Важно научиться успокаивать свай ум — работать с ним, вместо того, чтобы работать на него.

Поскольку ум очень активен, один-единственный метод легко может вам наскучить. Через пару дней, недель или месяцев определённой практики легко заметить у себя такие мысли: «Ну вот, мне опять нужно медитировать...» К примеру, представьте себе, что вы начали с медитации на форме. Какое-то время она кажется очень приятной и успокаивающей. Потом однажды без какой-либо причины она вам просто надоедает. Вас начинает отталкивать сама мысль о медитации на форме. Ничего страшного. Вам больше не нужно медитировать на форме. Вы можете попробовать что-то другое, например медитацию на звуке.

Какое-то время новый подход кажется очень свежим и по-настоящему интересным. Вы можете думать: «Ух ты, у меня никогда не было такой ясности». Затем через какое-то время вы замечаете, что вам всё больше надоедает и эта новая

техника.
Это тоже нормально. Если вам начинает надоедать медитация на звуке, вы можете попробовать что-нибудь ещё, например медитацию на запахе, наблюдение за своими мыслями или сосредоточение внимания на дыхании.
Теперь вы понимаете, почему Будда учил столь различным подходам к медитации? Ещё до того, как изобрели телевидение, Интернет, радио, MP3-плееры и сотовые телефоны, он знал, насколько беспокоен человеческий ум и как отчаянно он ищет отвлечения. Поэтому он показал нам много способов работы с беспокойной природой ума.
Какой бы метод вы ни выбрали, самое важное в каждой сессии — чередовать сосредоточение на объекте с простым пребыванием ума в безобъектной медитации.
Цель работы с опорами для медитации состоит в развитии достаточной умственной устойчивости, которая позволит вам осознавать свой ум, когда он воспринимает те или иные вещи. Переключение ума между безобъектной медитацией и техниками медитации на объектах даёт вам возможность усвоить то, что вы пережили.
Независимо от того, в какой ситуации вы оказываетесь — имеете ли вы дело с собственными мыслями и эмоциями либо с человеком или ситуацией, которые вам кажутся «внешними», — чередуя эти два состояния, вы будете постепенно учиться осознавать, что всё происходящее непосредственно связано с вашим собственным сознанием.

КОРОТКИМИ ПЕРИОДАМИ, МНОГОКРАТНО

Будьте свободны от всяких усилий...
Тилопа. Махамудра с берегов Ганги

Один из самых эффективных способов пробиться через устоявшуюся нейронную болтовню, создающую впечатление независимо или врождённо существующего «я» и независимо или изначально существующих «других», — это организация формальной

медитативной практики. Выделяя время для формальной практики, вы вырабатываете
положительную привычку, которая не только ослабляет старые нейронные шаблоны, но
и эффективно создаёт новые паттерны, позволяющие вам осознавать соучастие своего
ума в том, что вы воспринимаете.
Хотя можно заниматься формальной практикой в любое время суток, меня учили, что
лучше всего начинать её утром, когда вы только что пробудились после хорошего
ночного сна. В это время ум наиболее расслаблен и свеж и ещё не успел окунуться
в повседневные дела. Занятие практикой перед тем, как выйти из дома на работу
или заняться чем-то другим, будет задавать вам тон на весь день, а также укреплять ваше намерение практиковать в течение дня.
Впрочем, у некоторых людей просто нет возможности заниматься формальной
медитацией утром, и попытки впихнуть период утренней медитации в свой распорядок
дня могут заставить вас воспринимать её как обузу. Если вы обнаружили, что это
произошло, обязательно выберите более подходящее время, например в обеденный
перерыв, после ужина или непосредственно перед сном.
Не существует никаких правил, регулирующих формальную практику. Но есть одно
практическое указание, которое мой отец вновь и вновь повторял всем своим
ученикам так, чтобы все мы могли его легко запомнить: короткими промежутками,
многократно.
Когда я начал преподавать, то заметил, что многие ученики, которые только
начинали медитировать, были склонны ставить себе нереалистичные цели. Им
казалось, что для того, чтобы медитировать, они должны сидеть в совершенной
медитативной позе настолько долго, насколько это вообще возможно для человека.
Так они и сидели, пытаясь «замкнуться» в медитации и привести себя в состояние
безмятежности. В течение нескольких секунд казалось, что такой подход

действует:
они действительно ощущали некоторое успокоение. Но ум постоянно движется, всегда
перерабатывает новые идеи, новые восприятия, новые ощущения. Такая у него
работа. В медитации мы должны учиться работать с умом, как он есть, а не
пытаться запихивать его в своего рода буддийскую смирительную рубашку.
Мы думаем, что проявляем усердие, если садимся медитировать в течение нескольких
часов кряду. Но проявлять настоящее усердие — не означает принуждать себя
выходить за свои естественные пределы; это просто означает стараться в меру
своих сил, а не сосредоточиваться на результатах того, что вы пытаетесь
осуществить. Это значит найти золотую середину между чрезмерным расслаблением и
излишним напряжением.
В сутрах есть ещё одна история о мастере игры на ситаре, который был учеником
Будды. Будде было особенно трудно учить этого человека, так как его ум был либо
слишком напряжён, либо чересчур расслаблен. Когда он слишком напрягался, то не
только не был способен медитировать, но и не мог вспомнить, как читать простые
молитвы, которым его научил Будда. Когда же он позволял уму слишком
расслабиться, то вообще прекращал практику и засыпал.
В конце концов Будда спросил его: «Что ты делаешь, когда приходишь домой?
Играешь на своём музыкальном инструменте?». «Да, я действительно играю», —
ответил ученик. «Ты хорошо умеешь это делать?» — спросил Будда. «Да, лучше всех
в этой стране», — ответил музыкант. «И как же ты играешь? — поинтересовался
Будда. — Как ты настраиваешь свой инструмент, когда собираешься извлечь из него
эти прекрасные звуки? Натягиваешь ли ты струны слишком сильно или слишком
слабо?». «Нет, — ответил ученик. — Если я натяну струны слишком сильно, то они
будут издавать звуки наподобие «тинь, тинь, тинь». Если же я не натяну их до

нужной степени, то они будут болтаться и издавать звуки вроде «бламп, бламп, бламп». Чтобы правильно настроить аккорды, нужно достичь такого баланса, когда струны не слишком натянуты, но и не слишком ослаблены».

Будда улыбнулся, пристально посмотрел в глаза ученику и, наконец, сказал: «Это именно то, что ты должен делать с медитацией».

Эта история показывает, как важно избегать ненужного напряжения, когда вы впервые начинаете практику медитации. Учитывая напряжённый распорядок дня большинства современных людей, даже пятнадцать минут формальной практики — весьма серьёзное бремя для начинающих. Не важно, разделите ли вы их на три пятиминутные сессии или пять трёхминутных.

Вначале абсолютно необходимо уделять практике столько времени, сколько вы можете, делая это без лишнего напряжения. Лучший совет, который я могу предложить, — это подходить к медитации так же, как некоторые люди подходят к занятиям в спортзале. Пятнадцать минут, проведённые в спортзале, гораздо лучше, чем вообще ничего. Некоторые люди могут поднять только пять килограммов, тогда как другие легко поднимают двадцать пять. Но не поднимайте двадцать пять, если можете поднять только пять, иначе вы надорвётесь и, скорее всего, вовсе прекратите занятия. Когда вы медитируете, занимайтесь так же разумно, как и в спортзале. Не выходите за пределы своих личных возможностей. Медитация — это не соревнование. Пятнадцать минут, проведённые в непринуждённой медитативной практике, в итоге могут принести больше пользы, чем часы, которые люди тратят на то, чтобы вымученно практиковать как можно дольше. На самом деле лучшее правило — медитировать меньше, чем, как вам кажется, вы можете. Если вы думаете, что можете практиковать четыре минуты, остановитесь на трёх; если вам кажется, что вы можете медитировать пять минут, ограничьтесь четырьмя. Практикуя

таким
образом, вы будете с нетерпением ждать, когда снова сможете заняться практикой.
Вместо того чтобы думать, что вы уже выполнили свою задачу, оставляйте себе шанс
желать большего.
Чтобы короткие периоды формальной практики проходили ещё быстрее, отводите
несколько секунд на развитие бодхичитты — желания достичь определённой степени
реализации на благо других. Не волнуйтесь о том, что желание может быть не очень
сильным — достаточно одной мотивации; поработав над ней какое-то время, вы,
возможно, начнёте замечать, что желание приобретает реальную значимость,
глубокий личный смысл.
Посвятив несколько секунд развитию этой чистосердечной мотивации, дайте своему
уму ненадолго расслабиться в безобъектной медитации. Это важно делать вне
зависимости от того, каким методом вы решили воспользоваться в данной сессии.
Между расслаблением ума и развитием бодхичитты прошла как минимум минута. Теперь
у вас есть ещё добрых полторы минуты на работу с любой практикой, которую вы
выбрали — будь то сосредоточение на видимом объекте, запахе или звуке,
наблюдение за своими мыслями и чувствами или практика той или иной разновидности
медитации на сострадании. Затем примерно полминуты просто расслабляйте свой ум в
безобъектной медитации шинэ.
В конце практики у вас есть ещё полминуты или около того на то, что называется
практикой «посвящения заслуги». Как на публичных лекциях, так и на личных
встречах, меня часто спрашивают: «Зачем утруждать себя этим последним шагом
посвящения заслуги?»
На самом деле для этого есть очень веская причина. В XIX веке несколько именитых
лингвистов, искренне стараясь разобраться в тонкостях тибетского языка,
допустили ряд ошибок, которые до сих пор остаются неисправленными; в

частности,
они ошибочно перевели тибетские слова гева и мигева как «добродетельный» и
«недобродетельный». Точно так же тибетское слово сонам часто ошибочно переводят
как «благая заслуга», в то время как в более правильном переводе этот термин
означает «сила ума» или, ещё точнее, «способность развивать силу ума». Таким
образом, посвящение «заслуги», или сонам в конце любой практики — это пожелание,
чтобы та психологическая или эмоциональная сила, которую вы приобрели
посредством практики, передавалась другим. Это не только прекрасная практика
сострадания, но также чрезвычайно тонкий способ уничтожения различия между собой
и другими. Посвящение заслуги занимает около тридцати секунд, на каком бы языке
вы его ни читали. Одно из посвящений можно перевести так:
Посредством этой силы пусть все существа Завершат накопление благих заслуг и
мудрости И достигнут двух ясных состояний, Происходящих из заслуги и мудрости.
Есть некоторые школы мысли, которые утверждают — хотя, я должен признать, без
каких-либо научных доказательств, — что повторение тибетских слов, соединяясь со
звуковыми волнами, отдающимися во Вселенной в результате повторения этих же слов
на протяжении столетий, может увеличивать силу молитвы. Поэтому я предлагаю вам
примерную транслитерацию посвящения сонам:

Гева ди йи кье во кун
Сонам йе ше цок дзок нэй
Сонам йе ше лэй джунг ва
Дампа ку ньи тоб пар шок

Выбираете ли вы для завершения практики тибетский язык или свой родной, у этого
посвящения сонам есть довольно веская практическая причина. Когда мы делаем
что-то хорошее, то обычно склонны думать: «Какой я хороший человек! Я выполнил
медитацию. Я пожелал всем существам повсюду пережить настоящее

счастье и
освободиться от страданий. А что я за это получу? Как изменится к лучшему моя
жизнь? Чем это сможет помочь мне?»
Может быть, у вас в уме и не рождаются именно такие слова, но что-то подобное,
безусловно, происходит. Ведь вы действительно сделали нечто хорошее.
Единственная проблема состоит в том, что, поздравляя себя таким образом, вы
лишний раз акцентируете ощущение дистанции между собой и другими. Такие мысли,
как «Я сделал что-то хорошее», «Какой я хороший человек» или «Моя жизнь должна
измениться», незаметно укрепляют ваше представление о себе как отдельном от
других существ, что, в свою очередь, разрушает чувства сострадания, уверенности
и защищённости, которые могли у вас развиться в результате практики.
Посвящая заслугу от своей практики — иными словами, осознанно развивая мысль,
что сознательно или бессознательно каждое живое существо движимо совершенно
одинаковым желанием спокойствия, безопасности и удовлетворения, — мы тонко и
незаметно растворяем нейронную привычку воспринимать любое отличие между собой и
другими.

НЕФОРМАЛЬНАЯ ПРАКТИКА

И посреди работы помните об осознавании природы ума...

Тулку Ургьен Ринпоче. Как есть. Т. 1

Иногда бывает просто невозможно каждый день находить время для формальной
практики медитации. Иногда вам бывает необходимо потратить много часов для
подготовки важнейшей деловой встречи или присутствовать на важном событии вроде
свадьбы или дня рождения. В другой раз вы могли пообещать сделать что-то
особенное для своих детей, партнёра или супруги. А иногда вы так устаёте от
всего, что вам пришлось делать в течение недели, что просто хотите провести день
в кровати или перед телевизором.
Станете ли вы плохим человеком, если пропустите один или два дня

формальной
практики? Нет. Обратит ли это вспять те изменения, которые произошли в вас,
когда у вас было время для формальной практики? Нет. Означает ли пропуск одного,
двух или трёх дней формальной практики, что вам нужно начинать работу с
неукрощённым, неуправляемым умом с самого сначала? Нет.
Формальная практика — это замечательно, потому что пять, десять или пятнадцать
минут сидячей медитации в день дают вам возможность изменить своё восприятие.
Большинство первых учеников Будды были крестьянами, пастухами и кочевниками. У
них не было слишком много времени в промежутках между уходом за посевами или
скотом и заботой о семьях для того, чтобы уютно сидеть со скрещенными ногами,
выпрямленными руками и правильно сфокусированными глазами даже в течение пяти
минут. У них всегда где-то блеяли овцы, плакали дети или кто-то прибегал к ним в
палатку или хижину сообщить, что внезапный дождь вот-вот уничтожит их посевы.
Будде были понятны эти проблемы. Хотя в фантастических историях о его рождении и
воспитании он предстаёт как сын богатого и влиятельного царя, который растил его
в сказочном дворце, в действительности происхождение его было куда скромнее. Его
отец был всего лишь главой одного из шестнадцати небольших княжеств, которые
сражались за то, чтобы их не поглотила могущественная индийская монархия. Его
мать умерла при родах, отец заставил его жениться и произвести наследника, когда
ему ещё не было и двадцати. Он был лишён наследства, когда сбежал из дома, чтобы
вести жизнь, которая могла иметь более глубокий смысл, чем политические и
военные интриги властных правителей.
Поэтому, рассказывая о Будде, мы говорим про человека, который понимал, что в
жизни не всегда есть возможности для отдыха или формальной практики.

Одним из его величайших даров человечеству было наставление, что медитировать можно когда угодно и где угодно. На самом деле одна из главных целей буддийской практики состоит в привнесении медитации в повседневную жизнь. Любую повседневную деятельность можно использовать как возможность для медитации. Вы можете наблюдать за своими мыслями в течение всего дня, можете на мгновение направлять своё внимание на переживания, связанные со вкусами, запахами, формами или звуками, или попросту раскрепощаться на несколько секунд в чудесном переживании простого осознавания того, что происходит в вашем уме.

Когда вы практикуете неформально, важно поставить себе некую цель — например, двадцать пять неформальных медитативных сессий в день продолжительностью от одной до двух минут. Кроме того, полезно считать свои сессии. В наших краях монахи и кочевники часто используют для подсчёта молитвенные чётки. Но у западных людей есть гораздо больше возможностей — в том числе портативные калькуляторы, электронные записные книжки и даже маленькие счётчики, используемые персоналом в супермаркетах. Вы можете вести счёт своим сессиям, просто записывая их количество в блокноте. Главное — учитывать каждую неформальную медитативную практику, чтобы можно было отслеживать выполнение поставленной цели. Например, если вы практикуете безобъектную медитацию, считайте один «подход» за один раз. Потом вы прекращаете медитацию — пробуете снова и считайте это за второй раз.

Одно из важных преимуществ такой организации своей медитативной практики состоит в том, что она становится удобной и «переносной». Вы можете заниматься ею везде: на пляже, в кино, на работе, в ресторане, в автобусе, метро или в школе, коль

скоро вы помните, что ваше намерение медитировать и есть медитация. Вне зависимости от того, что вы думаете о качестве своей медитации, главное — следить за своим намерением медитировать. Когда вы начинаете чувствовать некое сопротивление, просто вспомните пример со старой коровой, которая мочится по ходу движения в течение целого дня. Этого достаточно, чтобы вернуть вашему лицу улыбку и напомнить, что практиковать так же легко и необходимо, как облегчаться время от времени.

Если вы привыкли к двадцати пяти неформальным сессиям и не испытываете от этого неудобства, то можете поставить себе цель в пятьдесят неформальных сессий, а потом довести их количество до ста. Главное — составить план. Если у вас его не будет, вы вообще забудете о практике. Эти несколько ежедневных секунд или минут, в течение которых вы позволяете себе раскрепощаться или сосредоточиваться, помогут вам стабилизировать свой ум, так что, когда у вас наконец всё же появится возможность для формальной практики, это не будет похоже на обед с незнакомым человеком. Ваши мысли, чувства и восприятия покажутся вам гораздо более знакомыми — вроде старых друзей, с которыми можно сесть и откровенно поговорить.

У неформальной практики есть ещё два преимущества. Во-первых, когда вы включаете практику в свою повседневную жизнь, вы не оказываетесь в ситуации, когда во время формальной медитации чувствуете покой и умиротворение, а потом полностью меняетесь и начинаете напрягаться и злиться в офисе. Во-вторых, что, возможно, ещё важнее, неформальная практика в повседневной жизни постепенно устраняет весьма распространённое заблуждение, что для медитации нужно находиться в каком-то абсолютно спокойном месте.

За всю историю такого места не удавалось найти никому. Повсюду есть отвлекающие факторы. Даже если вы заберётесь на вершину горы, то вначале, может быть, и почувствуете облегчение от относительной тишины, по сравнению со звуками в городе или офисе. Но когда ваш ум успокоится, вы, несомненно, начнёте слышать тихие звуки природы, например, стрекот кузнечиков, шелест ветра в листве, пение птиц и шорох крохотных животных, снующих вокруг, или журчание воды, текущей между камней, — и внезапно от великой тишины, которую вы искали, не остаётся и следа. Даже если вы будете пытаться медитировать взаперти, закрыв все двери и окна, вас всё равно будет что-нибудь отвлекать — например зуд, боль в спине, необходимость сглотнуть, звук воды, капающей из крана, тиканье часов или звук чьих-то шагов на другом этаже. Куда бы вы ни отправились, там всегда найдутся отвлечения. Величайшее преимущество неформальной практики заключается в том, что вы учитесь справляться с этими отвлечениями, независимо от того, какую форму они принимают и насколько сильно раздражают вас.

В ЛЮБОМ МЕСТЕ, В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ

Объединяйте с медитацией всё, с чем встречаетесь.

Джамгон Конгтрул Лодро Тайе. Великий путь пробуждения

Помня обо всем этом, давайте посмотрим, как вы можете практиковать в повседневной жизни и даже использовать то, что обычно считается отвлечениями, в качестве опоры для раскрепощения ума. В древних текстах это называется «принятие жизни в качестве пути».

Обычная прогулка по улице может быть прекрасной возможностью для развития осознанности. Как часто вы замечаете, что, отправляясь в то или иное место, например в продуктовый магазин или на обед в ресторан, вы оказываетесь у цели, даже не понимая, как туда добрались. Это классический пример того, когда вы

позволяете сумасшедшей обезьяне действовать по своей воле, заводя всевозможные отвлечения, которые не только не дают вам пережить полноту настоящего момента, но и лишают вас возможности сосредоточиваться и тренировать своё осознание.
Такая возможность появляется, когда вы сознательно решаете обращать внимание на то, что вас окружает. Посмотрите на здание, мимо которого проходите, на других людей на тротуаре, на транспорт на улице, на деревья, которые растут вдоль вашего маршрута. Когда вы обращаете внимание на то, что видите, сумасшедшая обезьяна успокаивается. Ваш ум становится менее возбуждённым, и у вас начинает появляться ощущение спокойствия.
Кроме того, вы можете обращать внимание на телесные ощущения от ходьбы, например на ощущения движущихся ног, ваших ступней, касающихся земли, на ритм дыхания или сердцебиения.
Это действует, даже когда вы спешите, и, по существу, представляет собой хороший метод борьбы с тревогой, которая обычно сопровождает нас в спешке. Вы можете продолжать идти так же быстро, только направляя внимание либо на свои телесные ощущения, либо на людей, места или вещи, мимо которых вы проходите. Просто позвольте себе Думать так: «Теперь я иду по улице... Сейчас я вижу здание... А вот я вижу человека в футболке и джинсах... Сейчас моя левая нога касается земли... Теперь земли касается правая нога...»
Когда вы направляете осознанную внимательность на свои действия, отвлечения и тревоги постепенно исчезают и ваш ум становится всё более спокойным и расслабленным. И тогда, добравшись до нужного вам места, вы чувствуете себя гораздо более комфортно и открыто для того, чтобы приступать к следующему этапу своего «путешествия».
Такое же внимание вы можете переносить на вождение машины или

повседневные
переживания дома или на работе, просто направляя внимание на разные объекты в
поле своего зрения или используя в качестве опоры звуки. Даже простые задачи
вроде приготовления и приёма пищи предоставляют возможность для практики.
Например, при резке овощей вы можете направлять внимание на форму или цвет
каждого отрезаемого кусочка или на звук кипящего супа или соуса. В процессе еды
обращайте внимание на запахи и вкусы, которые вы чувствуете. Или же вы можете в
любой из этих ситуаций практиковать безобъектную медитацию, позволяя своему уму
просто пребывать открытым, в то время как вы без привязанности или отвращения
занимаетесь той или иной деятельностью.
Можно медитировать даже во время сна или сновидения. Засыпая, вы можете либо
расслаблять свой ум в безобъектной медитации, либо мягко направлять своё
внимание на чувство сонливости. Кроме того, вы можете способствовать превращению
ваших сновидений в медитативные переживания, если, засыпая, несколько раз
мысленно повторяете: «Я буду осознавать свои сновидения, я буду осознавать свои
сновидения, я буду осознавать свои сновидения...»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Когда вы впадаете в полное уныние, вы начинаете помогать себе сами, создаёте
для себя ощущение дома.

Чогьям Трунгпа Ринпоче. Игра иллюзии

Медитация — вовсе не «универсальная практика», которая подходит всем без
различия, как безразмерная одежда. Каждый человек представляет собой уникальное
сочетание характера, прошлого, склонностей и способностей. Сознавая это, Будда
учил множеству разных методов, призванных помочь людям из всех слоев общества в
любой ситуации осознавать природу ума и подлинную свободу от ментальных ядов

неведения, привязанности и отвращения. Какими бы приземлёнными и простыми ни казались некоторые из этих методов, в действительности они составляют основу буддийской практики.

Суть учений Будды состоит в том, что, хотя формальная практика может помочь нам развить непосредственное переживание пустотности, мудрости и сострадания, такие переживания будут бесполезны, если мы не сможем интегрировать их в каждый аспект своей повседневной жизни. Ибо мы можем реально оценивать степень своего спокойствия, мудрости и сострадания, только принимая вызовы повседневной жизни.

Будда призывал нас испытывать практики на нашем собственном опыте. В одной сутре он убеждал своих учеников проверять его учения на практике, а не просто принимать их на веру:

Так же как люди плавят, режут и трут золото, проверяя его качество,
Мудрый монах проверяет мои учения.
Как следует изучайте и анализируйте мои наставления,
А не принимайте их на веру из уважения к давшему их.

В том же духе я прошу вас испробовать эти учения на себе, чтобы понять, эффективны ли они для вас. Возможно, какие-то практики вам помогут, а другие — нет. Некоторые из вас могут сразу почувствовать определённую склонность к одной или нескольким техникам, в то время как для других методов потребуется более; длительная практика. Быть может, некоторые даже сочтут, что буддийская медитативная практика для них вообще бесполезна. И это тоже нормально. Самое главное — найти практику, которая приносит ощущение спокойствия, ясности, уверенности и покоя, и работать с ней. Если вы сможете это сделать, то принесёте пользу не только себе, но и всем окружающим. Ведь в этом и состоит цель любой научной или духовной практики, не так ли? В том, чтобы создавать более безопасный, гармоничный и добрый мир не только для себя, но и для будущих поколений.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ПЛОД

Опыт изменяет мозг.

Джером Каган. Три пленительные идеи

15

ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТИ

Вначале наш ум не способен долгое время оставаться устойчивым и пребывать в покое. Однако спокойствие и устойчивость постепенно развиваются, если быть усердным и последовательным.

Бокар Ринпоче. Совет начинающим

Когда ум успокаивается в медитации, могут возникать удивительные переживания. Иногда для их появления требуется определённое время, а иногда они возникают в самый первый раз, когда вы садитесь медитировать. Самые распространённые из этих переживаний — блаженство, ясность и безмыслие.

Как мне объясняли, блаженство — это ощущение чистого счастья, комфорта и лёгкости в уме и теле. Кажется, будто всё, что вы видите, состоит из любви. Даже переживания физической боли становятся очень лёгкими и почти незаметными.

Ясность — это ощущение своей способности видеть природу вещей так, будто реальность подобна ландшафту, залитому солнцем в безоблачный день. Всё видится отчётливо, и всё имеет смысл. В этом ослепительном пейзаже уместны Даже беспокоящие мысли и эмоции.

Безмыслие — это переживание полной открытости ума. Ваше осознавание неопосредованно и не омрачается понятийными различиями вроде «я» и «другого», субъекта и объекта или другими ограничениями. Это переживание чистого сознания, бесконечного, как небо — без начала, середины и края. Оно подобно пробуждению в сновидении и осознанию того, что всё переживаемое во сне неотделимо от ума сновидящего.

Мне очень часто приходится слышать от людей, которые только начинают практику медитации, что они просто сидят и ничего не происходит. Иногда они

испытывают
очень краткое и едва заметное ощущение спокойствия. Но в большинстве случаев они
не чувствуют никакой разницы между состоянием до и после того, как они сели
медитировать. Это действительно может разочаровывать.
Более того, у некоторых людей появляется чувство дезориентации, как будто их
привычный мир мыслей, эмоций и ощущений слегка накренился — и это может быть как
приятным, так и неприятным переживанием.
Как я уже говорил ранее, что бы вы ни переживали — блаженство, ясность, безмыслие или вообще отсутствие каких бы то ни было переживаний, — намерение
медитировать более важно чем то} что происходит, когда вы медитируете. Поскольку
осознанность уже присутствует, старание соединиться с ней будет развивать вашу
осведомлённость о ней, и если вы будете продолжать практиковать, то постепенно
начнёте кое-что ощущать: чувство спокойствия или умиротворённости, которое
немного отличается от обычного состояния вашего ума. Когда вы начнёте это
ощущать, то интуитивно поймёте разницу между отвлекающимся умом и неотвлекающимся умом в медитации.
Вначале большинство из нас вообще не могут в течение длительного времени
удерживать ум в чистом осознании.
Если вы можете раскрепощать ум лишь совсем ненадолго, то это нормально. Просто
следуйте дававшимся ранее наставлениям и повторяйте этот короткий период
раскрепощения много раз в каждой сессии практики. Даже раскрепощение ума на
время вдоха и выдоха приносит огромную пользу. Просто повторяйте это снова и
снова. Обстоятельства всегда меняются, и настоящее спокойствие заключается в
способности приспосабливаться к переменам. Например, представьте себе, что вы
сидите и медитируете, спокойно сосредоточиваясь на дыхании, а ваш сосед наверху
начинает пылесосить ковёр или поблизости начинает лаять собака. А

может, у вас заболела нога или спина или что-то зачесалось. Возможно, в голове всплыло воспоминание о недавнем конфликте. Такие вещи происходят постоянно — и это ещё одна причина, по которой Будда учил столь разнообразным методам медитации.

Когда появляются такие отвлечения, просто делайте их частью своей практики. Если шум пылесоса или лай собаки нарушают практику сосредоточения на дыхании, переключитесь на медитацию на звуке, направив своё внимание на шум. Если вы почувствовали боль в спине или ногах, направьте своё внимание на ум, который чувствует боль. Если у вас что-то чешется, не стесняйтесь и почешите это место.

Если вам когда-нибудь доводилось сидеть в буддийском храме, где проходит лекция или групповая практика чтения молитв, то вы, несомненно, могли заметить, что монахи непрестанно чешутся, ёрзают на своих подушках или кашляют. Но если они относятся к практике достаточно серьёзно, то есть вероятность, что они двигаются, чешутся и т. д. осознанно — направляя свое внимание на ощущение зуда, на ощущение почёсывания и на облегчение, которое они испытывают, после того как почешутся.

Если вас отвлекают сильные эмоции, вы можете попробовать сосредоточиваться на уме, который испытывает эти эмоции, как было описано ранее. Или же вы можете переключиться на практику тонглен, используя то, что вы чувствуете — будь то злость, печаль, ревность или страсть, — как основу для практики.

В качестве другой крайности я могу упомянуть ряд людей, у которых ум во время практики становится сонным или затуманенным. Им так трудно просто держать глаза открытыми и сосредоточивать внимание на том, чем они занимаются. Их больше соблазняет мысль отложить всё на денёк и плюхнуться в кровать.

С такой ситуацией можно справиться двумя способами. Во-первых, вы

можете
направить своё внимание на ощущение сонливости или притуплённости — это просто
вариант практики осознанности телесных ощущений. Другими словами, используйте
сонливость, вместо того чтобы она использовала вас. Если вы не можете сидеть,
просто лягте, держа позвоночник как можно прямее.
Другой способ — поднять глаза и смотреть вверх. Вам не нужно запрокидывать
голову или поднимать подбородок, просто направьте взгляд вверх. Это часто
оказывает на ум тонизирующее и освежающее воздействие. Между прочим, если вы
опускаете взгляд, то это может иметь успокаивающий эффект, когда ваш ум
возбуждён.
Если ни одно из этих средств не помогает справиться с сонливостью или
отвлечением, я обычно рекомендую ученикам на время прекратить занятия и сделать
перерыв. Выйдите погулять, сделайте что-нибудь по дому, займитесь зарядкой,
почитайте книгу или поработайте в саду. Нет смысла пытаться медитировать, если
ваши ум и тело не хотят сотрудничать. Если вы будете пытаться преодолеть своё
сопротивление, то в конце концов вообще разочаруетесь в медитации и решите
отказаться от неё ради достижения счастья посредством каких-то временных
увлечений, — в такие моменты вам могут показаться весьма многообещающими даже
многочисленные программы спутникового или кабельного телевидения.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ СТАДИИ МЕДИТАТИВНОЙ ПРАКТИКИ

Позволяйте проясниться воде [ума], замутнённой мыслями.

Тилопа. Махамудра с берегов Ганги

Когда я впервые начал медитировать, то с ужасом обнаружил, что стал* переживать
больше мыслей, чувств и ощущений, чем до практики. Казалось, что мой ум
становился ещё более возбуждённым, а отнюдь не успокаивался. «Не волнуйся, —
говорили мои учителя. — Твой ум не становится хуже. На самом деле ты просто

начинаешь лучше осознавать то, что происходило всё время, но чего ты раньше не
замечал».
«Переживание водопада»
Они объясняли это переживание на примере водопада, внезапно появившегося в
результате весеннего паводка. Когда вода от таяния снегов стекает с гор,
говорили они мне, она подхватывает всё на своём пути. В ней могут быть сотни
камней, осколков горной породы и других предметов, но их невозможно увидеть, так
как вода несётся очень быстро, поднимая всякий мусор, который делает её мутной.
Очень легко отвлекаться на весь этот ментальный и эмоциональный мусор.
Они научили меня короткой молитве, известной под названием «Дордже Чанг Тунгма»,
которая кажется мне очень полезной, когда моим умом овладевают мысли, эмоции и
ощущения. Её приблизительный перевод звучит так:
Как сказано, тело медитации — это неотвлечение.
Какие бы мысли ни воспринимались умом, сами по себе они — ничто.
Благословите медитирующего, естественным образом пребывающего в сущности любых
возникающих мыслей, чтобы ум его мог пребывать таким, каков он есть.
Поработав со многими учениками по всему миру, я заметил, что «переживание
водопада» обычно бывает первым, с чем люди встречаются, когда начинают
медитировать. На самом деле есть несколько различных вариантов «переживания
водопада», и я испытывал их все. В каком-то смысле я считаю, что мне повезло,
поскольку переживания этих этапов позволили мне достичь лучшего понимания того,
с чем могут столкнуться мои будущие ученики. Но в то время «водопад» казался
суровым испытанием.
В первом варианте этого переживания люди пытаются остановить «водопад»,
намеренно подавляя мысли, чувства и ощущения для того, чтобы испытывать ощущение
спокойствия, открытости и умиротворённости. Такие попытки подавлять переживание

приводят к прямо противоположному результату, поскольку создают чувство умственного или эмоционального напряжения, которое в итоге проявляется в физическом напряжении, особенно в верхней части тела: глаза закатываются вверх, уши прижимаются, шея и плечи становятся неестественно скованными. Я склонен называть эту фазу практики медитации «радужной», поскольку спокойствие, которое следует после блокировки водопада, оказывается таким же иллюзорным и преходящим, как радуга.

Коль скоро вы отказываетесь от попыток искусственно внушить себе ощущение спокойствия, вам придётся столкнуться с примитивным «переживанием водопада», в котором ваш ум будут уносить различные мысли, чувства и ощущения, которые вы ранее старались подавлять. Обычно это бывает разновидностью переживания «оп», описанного во второй части, — когда вы начинаете пытаться наблюдать свои мысли, чувства и ощущения, а затем они вас захватывают. Вы осознаёте: «Оп, меня унесло» — и пытаетесь заставить себя вернуться к простому наблюдению за тем, что происходит у вас в уме. Я называю такую медитацию «крюком», потому что вы пытаетесь зацепить свои переживания и чувствуете сожаление, если позволяете им уносить вас.

С ситуацией «крюка» можно справиться двумя способами. Если вы действительно сильно сожалеете о том, что позволили себе увлечься отвлекающими факторами, тогда просто позвольте своему уму ненавязчиво пребывать в переживании сожаления.

В ином случае оставьте отвлечения и переключитесь на осознание текущего переживания. Например, вы можете направить внимание на телесные ощущения: возможно, ваша голова слегка теплее, чем обычно, или сердце бьётся чаще, или шея

и плечи немного напряжены. Просто осознавайте эти или другие переживания, которые у вас есть в данный момент. Вы также можете попробовать пребывать с чистым вниманием (что было описано в первой и второй частях) в стремительном движении самого «водопада».

Как бы вы ни работали с переживанием «водопада», из него необходимо извлечь важный урок — как освобождаться от предубеждений в отношении медитации. Нередко самыми большими препятствиями в практике медитации бывают надуманные ожидания, которые вы в неё привносите. Самое важное — позволять себе просто осознавать всё происходящее в вашем уме таким, как оно есть.

Также может оказаться, что переживания приходят и уходят слишком быстро, чтобы вы могли их осознать, — как будто каждая мысль, чувство и ощущение подобны капле воды, падающей в большой пруд и сразу сливающейся с ним. В действительности это очень хорошее переживание. Оно представляет собой разновидность безобъектной медитации — лучшей практики пребывания в покое. Поэтому если вы не можете поймать каждую «каплю», то не вините, а поздравьте себя, поскольку вы спонтанно вошли в состояние медитации, которое многим людям кажется труднодостижимым.

Позанимавшись какое-то время, вы обнаружите, что натиск мыслей и эмоций начинает ослабевать и вам становится легче отчётливо различать свои переживания. Они были там всё время, но вы не могли их разглядеть, как в случае с настоящим водопадом, где натиск воды поднимает так много грязи и осадка. Точно так же, когда благодаря медитации начинают утихать привычные тенденции и отвлечения, обычно замутняющие ум, вы начинаете видеть активность, которая всё время происходила под самой поверхностью обыденного сознания.

И всё же вам, может быть, ещё не удаётся наблюдать каждую мысль, каждое ощущение

или восприятие, проходящие у вас в уме, и вы ловите лишь их мимолетный отблеск — совсем как в описанном ранее примере только что ушедшего автобуса. И это тоже нормально. Понимание того, что вы не успели увидеть мысль или чувство, — это признак прогресса, указывающий на то, что ваш ум обостряется, улавливая следы движения, подобно тому как опытный следователь начинает замечать мельчайшие улики.

Продолжая практику, вы замечаете, что можете более ясно осознавать каждое возникающее переживание. Мои учителя описывали это явление на примере флага, развевающегося на сильном ветру. Флаг постоянно полощется и движется в зависимости от направления ветра. Его движения подобны событиям, проносящимся у вас в уме, в то время как древко флага остаётся неподвижным и устойчивым, прочно закреплённым в земле. Как бы быстро и в каком бы направлении флаг ни колыхался на ветру, ваше естественное осознавание, которое постоянно присутствует независимо от того, знаете ли вы о нём или нет, подобно прямому и устойчивому флагштоку, глубоко вкопанному в землю. Он всегда остаётся недвижим, каким бы сильным ни был ветер, колышущий флаг в том или ином направлении.

«Переживание реки»

Постепенно, по мере продолжения практики, вы неизбежно обнаруживаете, что можете различать движения мыслей, эмоций и ощущений в своем уме. На этом этапе вы начинаете переходить от «переживания водопада» к тому, что мои учителя называют «переживанием реки», в которой всё по-прежнему движется, но уже медленнее и спокойнее. Одним из первых признаков того, что вы входите в фазу медитативного «переживания реки», бывает то, что вы без особых усилий периодически оказываетесь в состоянии медитативного осознавания, естественным образом соединяя своё осознавание с тем, что происходит внутри или вокруг вас. И когда

вы занимаетесь формальной практикой, у вас появляются более отчётливые переживания блаженства, ясности и безмыслия.

Иногда все три переживания возникают одновременно. Иногда одно переживание проявляется сильнее двух других. Вы можете чувствовать, что ваше тело становится лёгким и менее напряжённым. Вы можете обнаружить, что ваши восприятия становятся более ясными и «прозрачными» в том смысле, что они не кажутся такими весомыми или давящими, какими могли казаться раньше. Мысли и ощущения больше не кажутся такими мощными; пропитываясь «соком» медитативного осознавания, они выглядят скорее как преходящие впечатления, нежели как абсолютные факты. Когда вы «входите в реку», то обнаруживаете, что ваш ум становится спокойнее. Вы больше не воспринимаете его движения всерьёз и в результате спонтанно испытываете большее чувство открытости и уверенности в себе, которое остаётся непоколебимым, с кем бы вы ни встречались, куда бы ни шли и что бы ни переживали. Хотя подобные переживания могут приходить и уходить, вы начинаете ощущать красоту окружающего мира.

Когда это происходит, вы также начинаете различать крохотные промежутки между своими переживаниями. Сначала эти промежутки будут очень короткими — просто мимолётные вспышки отсутствия мыслей или иных переживаний. Но со временем, по мере того как ваш ум становится более ясным, эти промежутки будут становиться всё длиннее и длиннее. Это подлинная суть практики шинэ — способность замечать промежутки между мыслями, эмоциями и другими ментальными событиями, и пребывать в них.

«Переживание озера»

Во время «переживания реки» ваш ум может по-прежнему проходить через фазы

подъёмов и спадов. Когда же вы достигнете следующей стадии, которую мои учителя называли «переживанием озера», ваш ум станет широким, ровным и открытым, подобно глади озера в безветренную погоду. Вы будете чувствовать себя по-настоящему счастливыми, без каких-либо взлётов и падений. Вас будет наполнять уверенность, стабильность, и вы будете переживать более или менее постоянное состояние медитативного осознавания даже во время сна. Не исключено, что в вашей жизни по-прежнему будут появляться проблемы — негативные мысли, сильные эмоции и т. п., — однако они будут для вас не препятствиями, а дальнейшими возможностями углубления медитативного осознавания. Так спортсмен ставит перед собой задачу пробежать ещё несколько сот метров, чтобы преодолеть «стену» сопротивления и достичь ещё большей силы и выносливости.

В то же время ваше тело начнёт чувствовать лёгкость блаженства, а ваша ясность достигнет такой степени, что все восприятия начнут приобретать более чёткие, почти прозрачные качества, подобно отражениям в зеркале. Если на стадии «переживания реки» сумасшедшая обезьяна все ещё может чинить кое-какие препятствия, то, когда вы достигаете стадии «озера», зверушка эта удаляется на покой.

Традиционным буддийским символом прохождения через эти три стадии служит цветок лотоса, вырастающий из болотной тины. Лотос начинает расти из грязи и ила на дне озера или пруда, но, когда цветок распускается на поверхности воды, на нём нет и следа грязи — более того, его лепестки буквально отталкивают грязь. Точно так же, когда ваш ум расцветает в «переживании озера», у вас не остается и следа привязанности и цепляния, ни одной проблемы, связанной с сансарой. У вас, как и

у великих мастеров прошлого, даже могут развиться способности к сверхчувственному восприятию, например, к ясновидению или телепатии —• хотя, если у вас появятся такие переживания, лучше не хвастаться ими и не говорить о них никому, кроме своего учителя или тех, кого вы считаете его ближайшими учениками.

В буддийской традиции люди не разглагольствуют о своих переживаниях и постижениях, в первую очередь потому, что хвастовство усиливает чувство гордыни и может вести к неправильному использованию обретённых способностей для достижения мирской власти или влияния на других людей — что вредит и самому человеку, и тем, кто его окружает. По этой причине обучение медитации связано с обещанием, или клятвой (на санскрите — самая), не использовать способности, обретённые посредством практики медитации, неподобающим образом: такое обещание подобно соглашению о неприменении ядерного оружия. Нарушение этого обещания влечёт за собой потерю всех способностей и постижений, которые были достигнуты благодаря практике.

ОШИБОЧНОЕ ПРИНЯТИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЗА ПОСТИЖЕНИЕ

Оставьте всё, к чему вы привязаны.

Девятый Гьялванг Кармапа. Махамудра: океан определяющего смысла

Хотя «переживание озера» может считаться кульминацией практики шинэ, само по себе оно не является постижением или полным просветлением. Это важный, но не последний шаг на пути. Постижение — это полное осознавание своей природы Будды, основы сансары и нирваны: свободной от мыслей, эмоций и феноменального опыта чувственного и ментального сознания; свободной от двойственного восприятия себя и других, субъекта и объекта; обладающей бесконечными мудростью, состраданием и потенциалом действия.

Мой отец рассказывал историю о том времени, когда он ещё жил в Тибете. Один из

его учеников, монах, отправился в горную пещеру медитировать. Однажды он отправил моему отцу срочное послание с просьбой посетить его. Когда отец прибыл в пещеру, монах возбуждённо сообщил ему: «Я стал полностью просветлённым. Я могу летать. Я это знаю. Но поскольку вы мой учитель, мне нужно ваше разрешение».

Мой отец понял, что у монаха был лишь проблеск, переживание истинной природы, и сказал ему довольно резко: «Забудь об этом. Ты не можешь летать». «Нет, нет, — возбуждённо ответил монах. — Если я прыгну с уступа над пещерой...» «Нет», — перебил его отец. Так они спорили довольно долго, пока монах в конце концов не сдался и не сказал: «Ну, если вы говорите нет, то я не буду пытаться».

Время близилось к полудню, монах предложил отцу пообедать. Подав ему еду, он вышел из пещеры, и мой отец внезапно услышал странный звук, похожий на «шмяк!», а затем издалека снизу донёсся вопль: «Помогите, пожалуйста! Я сломал ногу!»

Мой отец спустился к тому месту, где лежал монах, и сказал: «Ты же сказал мне, что стал просветлённым. Что ты сейчас переживаешь?» «Забудьте о моём переживании! — вскричал монах. — Мне больно!»

Мой отец с присущим ему состраданием донёс монаха до пещеры, наложил ему на ногу шину и дал тибетское лекарство, чтобы тот скорее выздоровел. Но это был урок, который монах не забыл до конца своих дней.

Как и мой отец, другие мои учителя всегда подчёркивали различие между мимолетным переживанием и подлинной Реализацией. Переживание всегда меняется, как движение облаков по небу. Реализация, то есть устойчивое осознавание истинной природы своего ума, подобно самому небу — неизменному пространству или фону, на котором возникают преходящие и изменчивые переживания.

Для того чтобы достичь реализации, важно позволять своей практике развиваться постепенно, начиная с очень коротких периодов медитации, которые

следует повторять несколько раз в день. Усиливающиеся переживания спокойствия, безмятежности и ясности, которые вы испытываете во время этих коротких промежутков, будут естественным образом вдохновлять вас на то, чтобы увеличивать продолжительность практики. Не заставляйте себя медитировать, когда вы слишком устали или слишком отвлечены. Но и не избегайте практики, когда тихий и спокойный внутренний голос вашего ума говорит, что настало время сосредоточиться.

Кроме того, важно не привязываться к каким бы то ни было переживаниям блаженства, ясности или безмыслия, которые у вас могут возникать. Блаженство, ясность и отсутствие мыслей — это очень хорошие переживания, которые ясно указывают на то, что вы на верном пути и установили глубокую связь с истинной природой своего ума. Но всякий раз, когда возникают такие переживания, появляется искушение их удержать и продлить. Вы можете помнить и ценить эти переживания, что вполне нормально, но если вы будете пытаться удержать или повторить их, в итоге вас постигнет разочарование. Я знаю это, так как сам испытывал такое искушение и разочаровывался, когда ему поддавался. Каждая вспышка блаженства, ясности или безмыслия — это спонтанное переживание ума таким, каков он есть в данный момент.

Когда вы пытаетесь удерживать переживания, подобные блаженству или ясности, они теряют своё живое, спонтанное качество и становятся понятиями — мёртвыми переживаниями. Как бы вы ни старались их удержать, они постепенно угасают. Если впоследствии вы попытаетесь их воспроизвести, то у вас может появиться привкус того, что вы чувствовали, но это будет лишь воспоминание, а не само непосредственное переживание.

Однако самым важным уроком, который я усвоил, было то, что следует избегать

привязанности к своему переживанию, если оно носило характер покоя и умиротворённости. Как и любое переживание ума, блаженство, ясность и отсутствие мыслей приходят и уходят. Вы их не создавали, вы их не инициировали, и потому вы не можете ими управлять. Они — просто естественные качества вашего ума. Меня учили, что, когда возникают подобные драгоценные переживания, нужно сразу же останавливать практику, прежде чем ощущения рассеются. Вопреки моим ожиданиям, когда я прекращал практику, как только появлялись блаженство, ясность или какие-то другие чудесные переживания, эти ощущения длились дольше, чем когда я пытался их удержать. Кроме того, я заметил, что после этого, я с гораздо большим нетерпением ждал следующего занятия.

Ещё важнее, что, прекращая медитировать при появлении переживания блаженства, ясности или отсутствия мыслей, я обнаружил, что получал прекрасную возможность отучаться от привычки к дзинпа, или цеплянию. Слишком сильное цепляние к чудесному переживанию — это реальная опасность, таящаяся в медитации, поскольку очень легко посчитать эти дивные переживания знаком постижения. Но в большинстве случаев это лишь преходящая фаза, проблеск истинной природы ума, которая исчезает так же легко, как солнце, скрывающееся за набежавшими облаками. Как только проходит короткий проблеск чистого осознавания, вам приходится иметь дело с обычными условиями сонливости, вялости, отвлечения и возбуждения, с которыми сталкивается ум. Работая с этими условиями, вы приобретаете больше силы и продвигаетесь гораздо дальше, чем пытаясь цепляться за переживания блаженства, ясности и безмыслия.

Пусть ваши переживания служат вам проводниками и источником вдохновения. Шествуя по своему пути, позволяйте себе наслаждаться пейзажем. Пейзаж — это

ваш собственный ум и, поскольку ваш ум уже просветлён, если вы воспользуетесь возможностью немного отдыхать в пути, то в конце концов осознаете, что уже находитесь там, куда вы хотите попасть.

Даже испытывая скуку или усталость, вы можете использовать эти переживания в качестве объектов для медитации. Но если ощущения скуки или усталости усиливаются, когда вы на них сосредоточиваетесь, вам следует прекратить свою практику; в противном случае вы можете начать ассоциировать медитацию со скукой и утомлением. С другой стороны, если вы обнаруживаете, что ваш ум становится более ясным и открытым, то хорошо завершить практику на том этапе, когда вы осознаёте открытость и ясность ума. Поначалу такое наставление может показаться странным. В конце концов, разве цель медитации не заключается в достижении устойчивого переживания открытости и ясности?

В соответствии с тем, чему меня учили, прекращение практики на этом месте нужно для того, чтобы избежать тенденции привязываться к таким переживаниям. Цель медитации — научиться принимать имеющееся состояние ума и работать с ним, а не стараться достичь определённых переживаний. Конечно, принимать свой ум таким, каков он есть, — это трудная задача; но, насколько мне известно, это лучший способ приблизиться к состраданию, которое представляет собой необходимое условие осознания вашей природы будды. Истинное сострадание подразумевает осознание собственных недостатков, ограничений и изъянов своего характера — именно так вас озаряет ясный свет истины. Если вы не хотите видеть себя такими, какие вы в данный момент, то как вы сможете помогать другим осознать себя?

Прекращение медитации в момент появления ясности и открытости оказывает двойное

действие. Во-первых, вы накапливаете энергию, точно так же, как крестьяне накапливают в запрудах воду для полива полей. Во-вторых, когда вы высвобождаете эту энергию, её действие распространяется шире, подобно воде, выпущенной из запруды. В конце концов прекращая медитацию в миг истинной ясности, а потом высвобождая эту энергию в ходе следующей медитативной практики, вы сможете изменить весь мир. Это великая тайна, которую прежде никому не раскрывали.

16

ВНУТРЕННЯЯ РАБОТА

Просветления можно достичь только одним способом — изнутри.

Двенадцатый Тай Ситу Ринпоче. Комментарий на молитву-устремление к махамудре определяющего смысла, из статьи в «Шенпен Осэл» (март 1998 г.)

Одно из преимуществ преподавания по всему миру — возможность подхватывать словечки и выражения из разных языков. Мне очень нравится одно американское выражение, которое означает преступление, совершаемое служащими внутри кампании.

Такое преступление называют «внутренней работой» — inside job. Люди, замешанные в таких преступлениях, обычно чувствуют себя в безопасности, поскольку думают, что им известны все меры предосторожности против преступлений в кампании, где они работают. Но часто оказывается, что они не знают всего, и их выдают собственные действия.

В каком-то смысле когда мы позволяем своим умственным недугам управлять нами, это тоже «внутренняя работа». Боль, которую мы чувствуем, когда теряем что-то, к чему привязаны, или встречаемся с тем, чего хотелось бы избежать, — это прямой результат незнания всего, что мы могли бы или должны были бы знать о своём уме.

Мы находимся в плену собственного неведения, и наши попытки освободиться с помощью каких-то внешних средств — которые просто отражают то дуалистическое

неведение, из-за которого мы и попали в беду, — лишь заставляют стены нашей
тюрьмы плотнее и надёжнее смыкаться вокруг нас.
Всё, что я узнал о биологических процессах мышления и восприятия, показывает,
что мы можем вырваться из тюрьмы страданий только посредством того же вида
деятельности, из-за которого мы в неё попали. Пока мы не осознаем покой,
естественно существующий в нашем уме, мы никогда не сможем найти длительного
удовлетворения во внешних объектах или активностях.
Другим словами, и счастье, и несчастье — это «внутренняя работа».

ВЫЖИВАТЬ ИЛИ ПРОЦВЕТАТЬ - ВОТ В ЧЁМ ВОПРОС

Всякое счастье проистекает из добродетели.

Гампопа. Наставления Гампопы: драгоценная гирлянда высшего пути

Ещё ребёнком я узнал о том, что есть два вида счастья: временное и постоянное.
Временное счастье действует на ум как аспирин, давая несколько часов передышки
от эмоциональной боли. Постоянное счастье происходит от устранения
основополагающих причин страдания. Разница между временным и постоянным счастьем
во многом похожа на различие между эмоциональными состояниями и эмоциональными
чертами, которое обсуждалось в первой части книги. С генетической точки зрения
кажется, что люди запрограммированы на поиск временных состояний, а не
постоянных качеств счастья. Когда люди едят, пьют, занимаются любовью и другими
делами, у них выделяются гормоны, вызывающие физические и психологические
ощущения благополучия. Стимулируя выделение этих гормонов, подобные активности,
связанные с выживанием, играют важную роль в обеспечении нашего индивидуального
выживания, а также передачи наших генов будущим поколениям.
Однако мне объясняли, что удовольствие, которое мы испытываем от таких видов
деятельности, генетически задумано как преходящее. Если бы еда, питьё,
производство потомства и прочее вызывали постоянные ощущения счастья, мы бы
делали это один раз, а потом сидели и наслаждались, в то время как другие брали

бы на себя задачи, связанные с сохранением вида. Со строго биологической точки зрения стремление к выживанию толкает нас скорее к несчастью, чем к счастью.

Это плохая новость.

Но есть и хорошая новость: биологическое своеобразие структуры нашего мозга позволяет нам преодолевать многие генетические предрасположенности. Вместо того чтобы судорожно повторять одни и те же действия для воспроизведения переживаний временных состояний счастья, мы можем приучить себя осознавать и принимать более длительный опыт спокойствия и удовлетворённости, и устойчиво пребывать в этом состоянии. Это своеобразие, по существу, заключается в высокоразвитой коре — области головного мозга, которая имеет дело с рассуждением, логикой и способностью формировать понятия.

Конечно, у большой и сложно устроенной коры головного мозга есть свои недостатки. Много людей так увязают в болоте размышлений, взвешивая все за и против для каждого действия, от завершения любовного романа до похода в продуктовый магазин, что так и не принимают вообще никаких решений. Тем не менее способность делать выбор между разными возможностями — это невообразимое преимущество, которое перевешивает все недостатки.

УПРАВЛЕНИЕ МОЗГОМ

Дрова для костра сами по себе ещё не огонь.

Нагарджуна. Фундаментальная мудрость срединного пути

В наши дни всем известно, что мозг разделён на два полушария — правое и левое. Каждое полушарие в большей или меньшей степени представляет собой зеркальное отражение другого и содержит свои собственные миндалину, гиппокамп и лобную долю, которая управляет большей частью рациональных процессов неокортекса. Я слышал, как люди небрежно рассуждают о «левосторонних» и «правосторонних» типах личности, имея в виду популярное представление о том, что люди с более развитым

левым полушарием склонны быть более аналитическими и интеллектуальными, а люди с более активным правым полушарием склонны к художественному творчеству. Я не знаю, насколько это верно. Однако я узнал, что, по данным исследований, проводившихся в последние несколько лет, у людей и других высокоразвитых видов (вроде нашей знакомой сумасшедшей обезьяны) правая и левая лобные доли мозга играют разные роли в формировании и переживании эмоций.

В 2001 году на конференции Института ума и жизни в Дхарамсале профессор Ричард Дэвидсон представил результаты исследования, проводившегося в Вейцмановской лаборатории мозга и поведения в Мэдисоне, в ходе которого людям показывали серию картинок — от изображений матери, нежно держащей ребёнка, до фотографий жертв аварий и пожаров, — которые должны были вызывать различные эмоции. Исследуемых тестировали несколько раз на протяжении двух месяцев с перерывом в несколько недель между каждым тестом. Результаты ясно показывали увеличение активности в левой префронтальной доле испытуемых при предъявлении картинок, обычно ассоциирующихся с такими положительными эмоциями, как радость, нежность и сострадание, и увеличение активности в правой префронтальной доле, когда испытуемым показывали изображения, вызывающие отрицательные эмоции, такие как страх, гнев и отвращение [22].

Иными словами, есть серьёзные основания полагать, что «положительные» эмоции, например счастье, сострадание, любопытство и радость, связаны с активностью в левой префронтальной доле мозга, в то время как «отрицательные» эмоции, вроде гнева, страха, ревности и ненависти, связаны с правой префронтальной долей.

Выявление этой связи представляет собой значительный шаг к пониманию биологической основы счастья и несчастья и в дальнейшем может стать

основой для
развития практической науки счастья. В более близкой перспективе оно даёт важный
ключ к пониманию результатов последующих исследований профессора Дэвидсона и
профессора Антуана Луца, в которых участвовали люди, прошедшие различные уровни
обучения медитации, а также те, у кого вообще не было никакого медитативного
опыта.

Первое из этих исследований, которое мне описывали как предварительное,
проводилось в 2001 году; это был своего рода пробный проект, призванный помочь
учёным в разработке клинических исследовательских проектов, которые можно было
бы проводить с более точными критериями и методами контроля. В предварительном
исследовании испытуемым был монах, который более тридцати лет обучался у
некоторых из величайших мастеров тибетского буддизма. Важно заметить, что
результаты этого первичного исследования нельзя считать окончательными.

Во-первых, и это, конечно, самое важное, требуется некоторое время, чтобы
рассмотреть результаты исследования и разобраться в непредвиденных технических
вопросах. Во-вторых, обсуждение результатов предварительного исследования
помогает учёным отделить существенную информацию от несущественной. В-третьих, в
случае работы с тибетскими монахами имеются определённые языковые трудности,
которые, как мы уже видели ранее, часто препятствуют ясному общению между
исследователями и испытуемыми. И наконец, как говорилось в конце второй части
данной книги, тибетские практикующие в силу данного ими обета-самайи, не склонны
описывать точную природу своих переживаний никому, кроме опытных учителей.

Предварительное исследование в Мэдисоне было направлено на выяснение того, могут
ли техники развития дисциплины ума, которые испытуемый изучал более

тридцати лет, вызывать объективно измеряемые изменения активности различных областей его мозга. В ходе эксперимента монаха просили выполнить несколько различных типов медитативной практики, включая сосредоточение на определённом объекте, развитие сострадания и безобъектную медитацию шинэ (которую монах, участвовавший в предварительном исследовании, описывал как медитацию «открытого присутствия», то есть простое пребывание в открытом присутствии ума без сосредоточения на конкретном объекте). Он чередовал минутные периоды нейтрального состояния и конкретной медитативной практики.

В ходе предварительного исследования за мозгом монаха наблюдали с помощью МР-томографа и двух электроэнцефалографов, первый из которых имел 128, а второй 256 электродов, что намного больше, чем у обычных приборов, используемых в клиниках, которые измеряют электрическую волновую активность мозга только непосредственно под черепом. На самом деле фотографии ЭЭГ-экспериментов, которые я видел, выглядели очень забавно. Казалось, будто к голове монаха были прикреплены сотни змей! Однако анализ информации, собранной всеми этими «змеями», с помощью новейших компьютерных программ, которые были разработаны для мэдисонской лаборатории, мог показывать карту активности в зонах, расположенных глубоко в мозге испытуемого монаха [23].

Несмотря на то что для переработки всей сложной информации, собранной путём различных методов сканирования мозга, компьютерам требовались месяцы, предварительное изучение результатов показало наличие сдвигов в активности больших групп нейронных цепей в мозге монаха, которые позволяли по меньшей мере предполагать соответствие между изменениями в деятельности его мозга и медитативными техниками, которые его просили выполнять. По контрасту

с этим
аналогичное сканирование мозга людей, не обучавшихся медитации, показало их
более ограниченную способность управлять активностью мозга при выполнении
конкретной умственной задачи.
Я должен предупредить, что на основании этого исследования нельзя делать никаких
окончательных выводов. В конце концов, это была всего лишь предварительная
проверка.
Когда я рассказывал об этом эксперименте во время своей недавней поездки в
Англию, несколько человек сообщили мне об исследовании, которое проводили учёные
колледжа Лондонского университета с использованием техники МР-томографии. Они
показали, что у лондонских таксистов, которые в течение двух-четырёх лет должны
проходить программу подготовки под названием «Знание», призванную научить их
ориентироваться в сложной сети улиц этого большого города, — наблюдается
значимый рост в зоне гиппокампа — области мозга, связанной с пространственной
памятью. Попросту говоря, это исследование даёт первые свидетельства в пользу
того, что регулярно повторяющийся опыт действительно может изменять структуру и
функцию мозга.
Способностью распознавать чувства и ощущения других обладают только
млекопитающие, чей мозг обладает лимбической областью, которая позволяет им
сочувствовать другим живым созданиям и распознавать тонкие различия между
эмоциональными состояниями [24]. Нет сомнений, что эта способность иногда может
приносить больше проблем, чем пользы. Разве не лучше отвечать на каждую ситуацию
простыми, «чёрно-белыми» реакциями — убить или быть убитым, съесть или быть
съеденным? Но такой элементарный подход к бытию был бы огромной потерей!
Лимбическая область мозга даёт нам возможность чувствовать любовь и

осознавать,
что мы любимы. Она позволяет нам переживать дружбу и создавать основополагающие
структуры общества, которые обеспечивают нам большую степень безопасности и
выживания и помогают гарантировать рост и процветание наших детей и внуков.
Лимбическая система даёт нам возможность создавать и ценить тонкие эмоции,
вызываемые искусством, поэзией и музыкой. Конечно, эти способности сложны и
обременительны, но спросите себя, когда в следующий раз увидите муравья или
таракана, бегущего по полу: предпочтёте ли вы жить в элементарных измерениях
страха и бегства или же захотите жить с более сложными и тонкими эмоциями любви,
дружбы, желания и понимания красоты?
В развитии милосердия и сострадания участвуют две отдельные, но связанные друг с
другом функции лимбической системы. Первую из них неврологи назвали лимбическим
резонансом — это способность мозга распознавать эмоциональные состояния других
индивидов по выражению лица, позе, напряжению мышц и выделению феромонов.
Лимбическая область мозга с поразительной скоростью обрабатывает эти тонкие
сигналы, так что мы можем не только распознавать эмоциональные состояния других,
но и соответствующим образом адаптировать под них свои телесные реакции. Если мы
не обучены уделять чистое внимание сдвигам и изменениям в наблюдении своего ума,
то процесс лимбического резонанса в большинстве случаев происходит
бессознательно. Эта мгновенная приспособляемость — удивительная демонстрация
подвижности ума.
Вторая функция называется лимбической коррекцией, что на простом языке означает
способность изменять или корректировать нейронные цепи лимбической области —
либо путём непосредственного опыта общения с таким человеком, как лама или

терапевт, либо путём прямого взаимодействия с набором инструкций, скажем, по ремонту машины или по строительству качелей [26]. Основной принцип лимбической коррекции заключается в том, что нейронные схемы в этой области мозга достаточно гибки, чтобы выдерживать изменение. Возьмём очень простой пример: представьте, например, что вы рассказываете другу о человеке, к которому испытываете романтическое влечение, и в процессе обсуждения этой персоны ваш друг говорит что-то вроде: «Не приведи бог! Только не это! Ведь это копия того типа, в которого ты влюбилась в прошлом году, и посмотри, сколько страданий принесли тебе эти отношения!» Возможно, причиной переосмысления ваших дальнейших шагов в новых отношениях станут не слова вашего друга, а тон его голоса или выражение лица, которые регистрируются на таком уровне осведомлённости, который не всегда бывает сознательным.

Складывается впечатление, что медитация — особенно медитация на сострадании — создаёт новые нейронные пути, которые усиливают коммуникацию между разными областями мозга, приводя к тому, что некоторые учёные называют «функционированием всего мозга».

С буддийской точки зрения я могу сказать, что медитация на сострадании способствует расширению понимания природы опыта, которое проистекает от избавления от привычной тенденции ума проводить различие между собой и другими, между субъектом и объектом. Это объединение аналитического и интуитивного аспектов сознания является одновременно чрезвычайно приятным и невероятно освобождающим.

Благодаря обучению милосердию и состраданию к другим становится возможным объединять процессы в лимбической области с более сознательной осведомлённостью.

Одним из открытий, сделанных в ходе первых электроэнцефалографических исследований мозга, которые профессора Ричард Дэвидсон и Антуан Луц

проводили
при моём участии, было то, что медитация на безотносительном, или всеобъемлющем
сострадании (это самый глубокий уровень медитации на сострадании) вызывала
значительное увеличение количества так называемых гамма-волн — флуктуации
электрической активности мозга, отражающих интеграцию информации в самых
различных областях мозга [27]. Судя по всему, гамма-волны представляют собой
высокочастотные колебания электрической активности мозга, которые часто бывают
связаны с восприятием, сознанием и нейронной синхронией, описанной в первой
части данной книги. Многие неврологи считают, что гамма волны представляют собой
активность, возникающую при спонтанной синхронизации коммуникации различных
нейронов в больших областях мозга.

Как объясняли мне многие неврологи, предварительные исследования волновой
активности мозга во время различных медитативных практик демонстрируют смещение
электрической активности мозга испытуемых в диапазон гамма-волн, позволяющее
предполагать, что во время медитации мозг достигает более устойчивого и
целостного состояния. Но я предпочитаю быть осторожным и избегать переоценки
результатов предварительных исследований. Поскольку неврология и аппаратные
методы исследования появились относительно недавно, мы не можем с
определённостью утверждать, что медитативная практика увеличивает коммуникацию
между большими зонами мозга. Тем не менее упомянутое ранее исследование
лондонских таксистов указывает на то, что повторяющийся опыт действительно
изменяет структуру мозга — и это даёт определённые основания полагать, что
сосредоточение на прозрачности мыслей, эмоций и чувственных переживаний вполне
может изменять соответствующие зоны головного мозга.

ПЛОД СОСТРАДАНИЯ

Даже малое благодеяние приносит большое счастье.
Собрание мудрых изречений

Как говорилось ранее, медитация пребывания в покое подобна зарядке ваших умственных и эмоциональных батареек. Сострадание — это ментальная и эмоциональная «технология», которая использует подзаряженные батарейки правильным образом. Под «правильным образом» я подразумеваю то, что всегда есть возможность неправильного использования способностей, развитых посредством медитации шинэ для улучшения своей умственной и эмоциональной стабильности, с целью обретения власти над другими или даже причинения им вреда. Однако после приобретения некоторого опыта медитацию на сострадании и медитацию шинэ обычно объединяют и практикуют вместе. Соединяя медитацию на сострадании с практикой шинэ, вы приносите пользу не только себе, но и другим.

Настоящее продвижение по духовному пути включает в себя осознание одновременного принесения пользы себе и другим живым существам.

Сострадание всегда обоюдно. Когда вы развиваете собственную умственную и эмоциональную устойчивость и распространяете эту устойчивость посредством сострадательного понимания других существ, а также доброго и сочувственного отношения к ним, ваши собственные намерения и устремления осуществляются гораздо быстрее и легче. Почему? Потому что если вы относитесь к другим с состраданием и пониманием того, что они точно так же хотят счастья и точно так же стремятся избежать страдания, то окружающие люди тянутся к вам и испытывают естественное желание помогать вам так же, как вы помогаете им. Они слушают вас более внимательно, питают к вам доверие и уважение. Люди, которые некогда могли быть или были вашими неприятелями, начинают относиться к вам с большим уважением и вниманием, способствуя вашему продвижению в выполнении сложных

задач. Конфликты легко разрешаются сами собой, вы быстрее поднимаетесь по служебной лестнице, начинаете новые отношения без обычных мучений, заводите семью или заметно улучшаете качество уже существующих семейных отношений. Всё это происходит потому, что вы зарядили свои батарейки с помощью медитации шинэ и распространяете этот заряд посредством установления более добрых, понимающих и сочувственных отношений с другими. В каком-то смысле практика сострадания демонстрирует истину взаимозависимости в действии. Чем больше ваше сердце открывается для окружающих, тем больше они открываются вам.

Когда в вашем сердце начинает пробуждаться сострадание, вы становитесь более честными с собой. Если вы допускаете ошибку, то признаёте её и принимаете меры для её устранения. В то же время вы всё меньше выискиваете недостатки в других людях. Если кто-то оскорбляет вас, например начинает кричать вам в лицо или дурно с вами обходиться, вы (вероятно, с некоторым удивлением) замечаете, что больше не реагируете на это так же, как прежде.

Одна женщина, с которой я познакомился пару лет назад, когда преподавал в Европе, описывала мне свои напряжённые отношения с соседом. Их коттеджи стояли совсем рядом и были отделены друг от друга только узкими палисадниками.

Оказалось, что её сосед всегда старался досаждать ей, делая мелкие пакости — например, бросая разные предметы в её палисадник, ломая её растения и так далее.

Когда она спрашивала его, почему он это делает, отвечал: «Мне нравится досаждать людям».

Разумеется, поскольку эти мелкие нападки продолжались, женщина разозлилась до такой степени, что уже не могла удерживать себя от ответных мелких пакостей.

Постепенно «садовая война» обострялась и вражда между соседями

усиливалась.
Полностью отчаявшись, женщина спросила меня, что ей делать, чтобы решить проблему и жить спокойно. Я посоветовал ей медитировать на сострадании к соседу.
Она ответила: «Я уже пробовала это. Не помогает».
Расспросив её немного о том, как она занималась практикой, я объяснил ей, что медитация на сострадании — это нечто большее, чем попытка вызвать в себе чувство теплоты и доброты к кому-то, кто нас раздражает или расстраивает. На самом деле эта медитация требует аналитического исследования мотивов другого человека, а также стремления достичь определённого понимания чувств другого человека — понимания того, что другой человек, точно так же, как и мы, хочет быть счастливым и избежать страдания.
Когда в следующем году я вернулся в Европу, она снова подошла ко мне, на этот раз счастливо улыбаясь, и сообщила, что всё изменилось. Когда я спросил её, как это произошло, она объяснила: «Я практиковала так, как вы сказали год назад, думая о том, что чувствует мой сосед и какими могут быть его побуждения, что он, как и я, просто хочет быть счастливым и избежать несчастья. Через какое-то время я внезапно поняла, что больше его не боюсь. До меня дошло, что своими выходками он никак не мог мне навредить. Конечно, он их не прекратил, но меня больше не беспокоило то, что он делал. Получилось так, что, медитируя на сострадании к нему, я вырабатывала уверенность в себе. Мне не нужно было отвечать или злиться, потому что все его пакости казались совсем мелкими и безобидными».
«Через какое-то время, — продолжала она, — он начал испытывать замешательство. Когда он понял, что никакие его выходки не могут вывести меня из себя, он не только перестал пытаться досадить мне, но фактически начал стесняться меня при каждой встрече, и со временем его стеснительность незаметно

превратилась в вежливость. Однажды он подошёл ко мне и извинился за все свои выходки. Мне кажется, что в некотором смысле, медитируя на сострадании к нему, я не только становилась уверенной в себе, но и помогала ему постепенно развивать такую уверенность. Ему больше не нужно было ничего делать, чтобы доказывать, каким могущественным и деструктивным он может быть».

Большинство из нас не живут в изоляции. Мы живём во взаимозависимом и взаимосвязанном мире. Если вы хотите улучшить условия своей жизни, то вам необходимо полагаться на других, чтобы получить помощь на вашем пути. Без таких взаимозависимых отношений у вас не будет ни пищи, ни крыши над головой, ни работы, вы даже не сможете выпить чашку кофе в закусочной! Поэтому, если вы относитесь к другим с состраданием и сочувствием, то можете только улучшить условия собственной жизни.

Когда вы смотрите на своё отношение к миру и на свою жизнь таким образом, то видите, что милосердие и сострадание — это очень и очень мощные силы.

Ещё одно огромное преимущество развития сострадания состоит в том, что, благодаря пониманию нужд, страхов и желаний других, вы начинаете более глубоко понимать самого себя — на что вы надеетесь, чего стремитесь избежать, и правду в отношении своей собственной природы. Это, в свою очередь, помогает избавиться от чувства одиночества и низкой самооценки, которые, возможно, вам знакомы. Начиная понимать, что каждый жаждет счастья и страшится страданий, вы осознаёте, что не одиноки в своих нуждах, желаниях и страхах. И, осознавая это, вы перестаёте бояться других — каждый становится вашим потенциальным другом, потенциальным братом или сестрой, поскольку у вас одни и те же страхи, стремления и цели. При

таком понимании становится гораздо легче установить настоящее душевное общение.

Один из лучших примеров такого чистосердечного общения показал мой тибетский друг, который работает таксистом в Нью-Йорке. Однажды он нарушил правила, свернув не в ту сторону на улице с односторонним движением в час пик. Его остановил полицейский, который выписал ему штраф и повестку в суд. Когда он явился в суд, один из провинившихся, чьё дело рассматривали перед ним, очень злился, кричал на судью, на полицейского, выписавшего штраф, и на своих адвокатов. Такое возмутительное поведение не принесло ему особого сочувствия со стороны суда; он проиграл дело и должен был заплатить крупный штраф.

Когда наступила очередь моего друга, он расслабился, улыбнулся и тепло поздоровался с полицейским, который выписал ему штраф, спросив, как его дела.

Тот сперва немного опешил, но потом ответил: «Привет. У меня всё нормально. А ты как?» Мой друг так же вежливо поздоровался с судьей. Когда началось слушание дела, судья спросил моего друга: «Почему вы нарушили правила дорожного движения?» Мой друг очень вежливо объяснил, что в тот день дороги были настолько забиты, что у него просто не было другого выбора. Судья повернулся к полицейскому и спросил, соответствует ли это истине, и офицер признался, что в тот день на дорогах была действительно сложная ситуация и при таких обстоятельствах можно понять ошибку моего друга. В результате судья не стал наказывать и отпустил моего друга. Позже офицер подошёл к моему другу и сказал: «Ты очень хорошо там выступил».

Как для моего друга, так и для меня, этот судебный опыт стал хорошим примером вполне ощутимой пользы от практики простой доброты и сострадания, когда мы относимся к людям так, как нам хотелось бы, чтобы относились к нам самим, а не как к врагам. Независимо от вашего положения в жизни — вы можете быть таксистом, влиятельным политиком или топ-менеджером, — ваши шансы на счастье

значительно
повышаются, если вы, общаясь с другими людьми, относитесь к ним как к друзьям, у
которых те же самые мечты и тревоги, что и у вас. Эффект от такого подхода
растёт в геометрической прогрессии. Если вы сможете повлиять на позицию или
мировоззрение только одного человека, то он будет способен передать эффект этого
изменения ещё одному человеку. Если вы сможете изменить взгляды трёх человек, а
каждый из этих людей сможет повлиять на поведение ещё троих, то вы в результате
измените жизнь двенадцати человек. И охват этой цепной реакции будет только
расти и расти.

17

БИОЛОГИЯ СЧАСТЬЯ

Всем сердцем уверьтесь в непреложности закона причинно-следственной связи.

Патрул Ринпоче. Слова моего всеблагого учителя

По настоящему ценный научный эксперимент ставит не меньше вопросов, чем даёт
ответов. И один из самых больших вопросов, который появился в результате
исследования опытных практиков медитации, заключался в том, является ли их
способность управлять умом результатом таких факторов, как сходные генетические
характеристики, общие культурные и природные корни или одинаковые методы
медитативной подготовки? Другими словами, могут ли обычные люди, которых не
обучали с детства в специфической среде тибетского монастыря, получить пользу от
практики любой из техник буддийской медитации?

Поскольку клинические исследования с участием тибетских мастеров медитации пока
ещё находятся на начальной стадии, до получения уверенного ответа на такие
вопросы может пройти немало времени. Однако можно с уверенностью сказать, что
Будда учил сотни, если не тысячи обычных людей — крестьян, пастухов, царей,

торговцев, солдат, нищих и даже преступников — управлять умом таким образом,
чтобы создавать тонкие физиологические изменения, которые позволили бы им
преодолеть биологическое и природное обусловливание и достичь длительного
состояния счастья. Если бы то, чему он учил, не приносило никакой пользы, то
никто бы не знал его имени, не существовало бы традиции под названием «буддизм»
и вы не держали бы в руках эту книгу.

ПРИЗНАНИЕ СВОЕГО ПОТЕНЦИАЛА

> Всё, что является сковывающей причиной, является и путём, ведущим к освобождению.
>
> Девятый Гьялванг Кармапа. Махамудра: океан определяющего смысла

Для того чтобы приступить к «внутренней работе» или стать счастливым, вам даже
не нужно быть каким-то особенно хорошим, выдающимся человеком. Один из
величайших учителей тибетского буддизма всех времён некогда был убийцей. Теперь
его считают святым и на картинах всегда изображают с ладонью, приставленной к
уху, — прислушивающимся к молитвам обычных людей.

Его звали Миларепа. Он был единственным ребёнком богатых родителей и родился в X
веке. После неожиданной смерти его отца всем имуществом семьи завладел его дядя,
заставивший Миларепу и его мать жить в нищете. Такая смена обстоятельств не
вызывала особого энтузиазма ни у одного из них, но за них не заступился никто из
родственников, поскольку в то время вдовы и дети были обязаны безропотно
подчиняться своей судьбе, которую определяли мужчины, заправлявшие делами рода.

В истории говорится, что, когда Миларепа подрос, мать отправила его к колдуну,
чтобы он научился чёрной магии и отомстил своим родственникам. Побуждаемый
гневом и желанием угодить матери, Миларепа овладел искусством чёрной магии и в
день свадьбы сына своего дяди послал на них проклятье, из-за которого обрушился

их дом, похоронив под обломками тридцать пять человек.

Можно спорить о том, действительно ли Миларепа использовал для уничтожения своей семьи магию или какие-то другие средства. Но остаётся фактом то, что он уничтожил своих родственников, и впоследствии его переполняло невыносимое чувство вины и раскаяние. Если вы не можете заснуть всю ночь из-за того, что соврали одному человеку, то представьте, как бы вы себя чувствовали после убийства тридцати пяти членов своей собственной семьи.

Чтобы искупить свою вину, Миларепа оставил дом и посвятил свою жизнь заботе о благополучии других людей. Он отправился в Южный Тибет обучаться у человека по имени Марпа, который трижды путешествовал в Индию, чтобы собрать все учения Будды и принести их в Тибет. Во многих отношениях Марпа был обычным человеком или, как говорят буддисты, «домохозяином», что означает: он был женат, имел детей, поля и скот и был занят ежедневными заботами о семье и своем хозяйстве. Но он также был полностью предан Дхарме, и эта преданность наполняла его великим мужеством.

В те времена переход через Гималаи из Тибета в Индию был нелёгкой задачей, и большинство людей, пытавшихся с ней справиться, погибали на полпути. Марпа же совершил свои походы исключительно своевременно, так как менее чем через полвека после его последнего путешествия Индию захлестнула волна нашествия, в ходе которого захватчики разрушили все буддийские библиотеки и монастыри, убив большинство монахов и учителей, занимавшихся буддийской практикой.

Марпа передал все знания, которые принёс из Индии, своему старшему сыну Дхарма Додэ. Однако Дхарма Додэ погиб, упав с лошади. Когда Марпа оправился от потери, он начал подыскивать преемника, которому мог бы передать добытые им учения. Он взглянул на Миларепу и увидел в нём человека, который обладает всеми

необходимыми характеристиками не только для овладения всеми тонкостями учений,
но и для того, чтобы постичь их суть и передать её следующим поколениям. Почему?
Потому что Миларепа чистосердечно сокрушался о содеянном и глубина его раскаяния
была такой, что он не остановился бы ни перед чем, чтобы искупить свою вину.
Миларепа на собственно опыте пришёл к осознанию одного из самых фундаментальных
учений Будды: всё, что мы думаем, говорим и делаем, возвращается к нам в виде
нашего собственного переживания. Если вы причините кому-то боль, то испытаете
боль в десять раз сильнее. Если вы принесёте другим счастье и благополучие, то
испытаете в десять раз больше счастья. Если ваш ум спокоен, то окружающие вас
люди будут испытывать такое же спокойствие.
Эта истина не нова и выражалась по-разному в различных культурах. Даже известный
принцип неопределённости Гейзенберга признаёт глубокую связь между внутренним
переживанием и физическим проявлением. Одно из самых волнующих достижений нашего
времени состоит в том, что современные технологии начали позволять
исследователям демонстрировать этот принцип в действии. Сегодняшние учёные
начинают приводить объективные доказательства того, что обучение успокоению ума
и развитие более сострадательного отношения приносит большее личное
удовлетворение и может действительно изменять структуру и функции мозга таким
образом, чтобы обеспечивать постоянное счастье.
Для того чтобы проверить эффекты буддийской медитативной практики на обычных
людях, Ричард Дэвидсон и его коллеги разработали исследование, в котором
участвовали работники Средне-западной корпорации [28]. Целью было определить,
могут ли буддийские техники помогать устранению психологических и физических
эффектов стресса у работников, занятых на производстве. Дэвидсон предложил

сотрудникам корпорации пройти курс медитации и после проведения предварительных анализов крови и ЭЭГ-тестов случайным образом разделил участников на две группы: первая группа должна была немедленно пройти обучение, а второй, контрольной, группе предстояло пройти обучение после того, как будут тщательно изучены результаты первой группы. Обучение медитации проводил в течение десяти недель доктор Джон Кабат-Зинн — профессор медицины Университета Массачусетса и основатель клиники снятия стресса в Мемориальном медицинском центре при Университете Массачусетса.

Продолжая обследовать испытуемых, принимавших участие в исследовании, в течение нескольких месяцев после завершения медитативной подготовки, Дэвидсон и его команда обнаружили, что в течение трёх или четырёх месяцев после окончания обучения тесты электроэнцефалограммы показывали постепенное и значительное увеличение электрической активности в левой префронтальной доле — области мозга, которая ассоциируется с положительными эмоциями. Да и сами испытуемые в течение этого трёх-четырёх месячного периода сообщали о снижении стресса, большем спокойствии и более выраженном общем ощущении благополучия. Но исследователям предстояло обнаружить ещё более интересные результаты...

СЧАСТЛИВЫЙ УМ, ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

Исключительная одарённость человека на физическом, вербальном и ментальном уровне даёт уникальную возможность действовать созидательно.

Джамгон Конгтрул Лодро Тайе. Светоч уверенности

Между буддистами и современными учёными почти нет разногласий в понимании того, что состояние ума оказывает то или иное воздействие на тело. Возьмём пример из повседневной жизни: если в течение дня вы с кем-то поссорились или получили по почте извещение о том, что у вас отключают электричество из-за

неоплаченных счетов, то вы, скорее всего, будете плохо спать ночью. Или если вам предстоит выступить с отчётом о проделанной работе или поговорить с начальником о проблеме с которой вы столкнулись, ваши мышцы могут быть напряжены, у вас может заболеть живот или появиться головная боль.

До недавнего времени не было достаточных научных данных, подтверждающих связь между состоянием ума и телесными ощущениями человека. Исследование Ричарда Дэвидсона, охватывающее корпоративных работников, было специально организовано так, чтобы окончание обучения медитации совпало с ежегодной вакцинацией от гриппа, проводимой в этой компании. Сделав повторные анализы крови испытуемых, участвовавших в исследовании, он обнаружил, что у сотрудников, обучавшихся медитации, было в среднем на 50% больше антител к вирусу гриппа, чем у тех, кто не проходили обучения. Другими словами, люди, у которых было отмечено заметное изменение активности в левой префронтальной доле, показывали и усиление иммунной системы.

Такие результаты являются огромным прорывом в современной науке. Многие учёные, с которыми я разговаривал, давно подозревали, что между умом и телом существует определённая связь. Но до этого исследования не было научных данных, столь явственно о ней свидетельствующих [29].

В течение всей своей долгой и удивительной истории наука почти исключительно фокусировалась на нарушениях в работе ума и тела, а не на их нормальном функционировании. В последнее время наметилось небольшое изменение этой тенденции, и теперь кажется, что многие люди в современном научном сообществе получили возможность ближе познакомиться с физиологией счастливых и здоровых

людей.
За последние несколько лет в ряде проектов была продемонстрирована очень сильная связь между положительными состояниями ума и снижением риска или остроты различных физических заболеваний. Например, доктор Лаура Д. Кубзански, доцент кафедры общества, человеческого развития и здоровья Гарвардского колледжа здравоохранения, предприняла исследование, в котором изучались истории болезней около 1300 человек за последние 10 лет [30]. Объектами исследования были в основном ветераны войны, имевшие доступ к такому уровню медицинского обслуживания, которым могли пользоваться немногие, так что их истории болезней были весьма полными и охватывали длительный период времени. Поскольку «счастье» и «несчастье» — это несколько общие понятия, для целей своего исследования доктор Кубзански сосредоточилась на более конкретных характеристиках: проявлениях оптимизма и пессимизма. Эти характеристики оцениваются с помощью стандартной личностной шкалы [31], в которой оптимизм определяется как вера в то, что ваше будущее будет благоприятным, поскольку вы можете в той или иной мере влиять на исход важных событий, а пессимизм — как убеждение, что любые проблемы, с которыми вы сталкиваетесь, неизбежны, так как вы не властны над своей судьбой.
В конце исследования доктор Кубзански ввела статистические поправки на такие факторы, как возраст, пол, социально-экономическое положение, занятия спортом, а также употребление алкоголя и курение, и обнаружила, что среди испытуемых, охарактеризованных как оптимисты, некоторые формы сердечных заболеваний встречались почти на 50% реже, чем среди пессимистов. «Я оптимист, — сказала доктор Кубзански в недавнем интервью, — но я не ожидала таких

результатов» [32].
В ещё одном исследовании, которым руководила доктор Лаура Смарт Ричмэн,
доцент-исследователь психологии в Университете Дюка, рассматривались физические
последствия двух других положительных эмоций, ассоциирующихся со счастьем:
надежды и любопытства [33]. В исследовании приняли участие почти 1050 пациентов
поликлиники, которые согласились ответить на ряд вопросов, касавшихся их
эмоционального состояния, физического поведения и других тем, в частности дохода
и уровня образования.
Доктор Ричмэн и её команда просмотрели истории болезней этих пациентов за
последние два года. После введения статистических поправок на упомянутые выше
факторы доктор Ричмэн обнаружила, что высокие уровни надежды и любопытства
ассоциируются с меньшей вероятностью развития диабета, гипертонии и заболеваний
дыхательной системы. В выводах исследования доктора Ричмэн, сформулированных
осторожным научным языком, дабы избежать сенсационных заявлений, говорилось, что
полученные результаты «дают основания говорить о защитной роли положительных
эмоций при развитии болезни» [34].

БИОЛОГИЯ БЛАЖЕНСТВА

Основа — это наивысшее, драгоценное человеческое тело.
Гампопа. Драгоценное украшение освобождения

У ума есть одно забавное свойство: если вы задаёте вопрос, а потом молча
слушаете, то обычно появляется ответ. Поэтому я не сомневаюсь, что развитие
техники, способной оценивать влияние ума на тело, так или иначе связано с
растущим интересом современных учёных к изучению взаимоотношений между умом и
телом. До сих пор учёные по вполне понятным причинам задавали весьма осторожные
вопросы и получали стимулирующие, но далеко не исчерпывающие ответы. Поскольку
научное исследование счастья и его отличительных особенностей пока

ещё
относительно молодо, ему позволительно иметь некую неопределённость. Мы должны
дать ему время, чтобы преодолеть болезни роста.
Тем временем учёные начали устанавливать связи, которые, возможно, помогут дать
объективные объяснения эффективности буддийской практики. Например, анализы
крови, которые Ричард Дэвидсон брал у своих испытуемых, показали, что у людей,
демонстрировавших характерную активность префронтальной доли мозга, связанной с
положительными эмоциями, наблюдался пониженный уровень кортизона — гормона,
естественно вырабатываемого надпочечниками в ответ на стресс [35]. Поскольку
кортизон, как правило, подавляет функции иммунной системы, можно провести
некоторые параллели между ощущениями большей уверенности, счастья и способности
управлять своей жизнью и более сильной и здоровой иммунной системой. И наоборот,
общее ощущение несчастья, отсутствия контроля или зависимости от внешних
обстоятельств, как правило, приводит к более высоким уровням кортизона в крови,
который, в свою очередь, ослабляет иммунную систему и делает нас более уязвимыми
для всевозможных физических заболеваний.

ПРЕИМУЩЕСТВА ОСОЗНАНИЯ ПУСТОТНОСТИ

Вы сами становитесь живыми учителями;
Вы сами становитесь живой Дхармой.

Чогьям Трунгпа Ринпоче. Игра иллюзии

Любая из практик медитации, описанных во второй части книги, может помочь
избавиться от ощущения «неуправляемости» вашего опыта путём терпеливого
наблюдения за мыслями, эмоциями и чувствами, которые мы переживаем в любой
момент. Это ведёт к осознанию того, что они не обладают независимой реальностью.
Если бы каждая переживаемая вами мысль или эмоция была действительно реальной
вещью, то, накапливаясь, они, наверное, раздавили бы ваш мозг своей

тяжестью!
Один мой ученик как-то сказал: «Благодаря практике я узнал, что чувства — это не факты. Они приходят и уходят в зависимости от моего состояния в данный момент, беспокойства или умиротворённости. Если бы они были реальными фактами, то они никоим образом не изменялись бы, в какой бы ситуации я ни находился».
То же самое можно сказать о мыслях, восприятиях и телесных ощущениях — согласно буддийским учениям, все они представляют собой преходящие проявления безграничных возможностей пустотности. Они подобны людям, проходящим через аэропорт по пути в другой город. Если вы спросите их о том, что они здесь делают, они скажут, что они здесь «просто проездом».
Каким же образом осознавание пустотности снижает стресс, который способствует развитию болезней? Ранее, говоря о том, что пустотность можно сравнить с нашим опытом в сновидениях, мы использовали конкретный пример автомобиля. Машина, которую мы видим во сне, не «реальна» даже в относительном смысле, то есть не собрана на заводе из различных материальных частей; тем не менее, пока продолжается сновидение, опыт вождения машины кажется нам совершенно реальным.
Мы наслаждаемся «реальным» удовольствием от вождения машины и её демонстрации своим друзьям и соседям и переживаем «настоящее» несчастье, если попадаем в аварию. Но снящаяся нам машина на самом деле не существует, не так ли? Всё, что мы переживаем при вождении машины, кажется нам реальным только потому, что мы пребываем в глубоком неведении относительно того, что нам снится сон.
Но даже в сновидениях некоторые общепринятые условности способствуют тому, чтобы мы принимали переживания сновидений за настоящие. Например, когда нам снится водопад, вода, как правило, падает вниз. Если нам снится огонь, то языки пламени поднимаются вверх. Когда нам снятся кошмары — например, мы попадаем в аварию, или должны прыгнуть с высокого здания и разбиться о землю, или

вынуждены пройти
через огонь, то страдания, которые мы переживаем во сне, кажутся нам вполне
реальными
Теперь я хочу задать вам вопрос, на который, возможно, будет немного труднее
ответить, чем на некоторые из предыдущих вопросов. Каким методом вы могли бы
воспользоваться, чтобы освободиться от такого рода страдания во сне, не просыпаясь?
Я много раз задавал этот вопрос на публичных лекциях и получал самые разные
ответы. Некоторые ответы были очень забавными — например, один человек предложил
нанять ясновидящего домработника, который бы интуитивно осознавал вашу боль,
входил в ваш сон и выводил вас из затруднений. Я не знаю, много ли ясновидящих
домработников ищут работу в наши дни и поможет ли им найти эту работу внесение в
резюме особого пункта о наличии дара ясновидения.
Другие люди предполагали, что занятия медитацией в состоянии бодрствования
автоматически повышают ваши шансы видеть приятные сны. К сожалению, я не могу
сказать, что когда-либо слышал об этом от людей, с которыми я встречался и
разговаривал по всему миру. Ещё кто-то говорил, что если во сне вы должны
прыгнуть с крыши дома, то внезапно можете обнаружить, что умеете летать. Я не
знаю, как или почему это могло бы случиться, но это кажется мне довольно
рискованным предположением.
Очень редко кто-нибудь говорит, что самое лучшее решение ситуации — осознать во
сне, что вы просто спите. Насколько мне известно, это наилучший ответ и решение
проблемы. Если, находясь в сновидении, вы осознаете, что спите, то можете делать
во сне всё, что хотите. Вы можете прыгнуть с высокого здания без каких-либо
последствий. Вы можете шагнуть в огонь и не обжечься. Вы можете гулять по воде и
не утонуть. А если вы ведёте снящуюся вам машину и попадаете в аварию,

то можете
избежать повреждений.
Однако важно то, что, приучаясь осознавать пустотность всех явлений, вы сможете
делать то же самое наяву. Большинство людей в своей бодрствующей жизни находятся
в плену тех же иллюзий ограниченности и безысходности, которые они переживают в
сновидениях. Но если вы ежедневно уделяете хотя бы несколько минут исследованию
своих мыслей и восприятий, у вас постепенно появится уверенность и осознание
того, что ваши повседневные переживания вовсе не такие уж основательные и
неизменные, как вы когда-то думали. Постепенно у вас начнёт изменяться паттерн
нейронной болтовни, которую вы когда-то считали истиной, и в соответствии с этим
изменится коммуникация между клетками мозга и клетками, связанными с органами
чувств. Помните, что изменения почти всегда происходят очень медленно. Вы должны
позволять этому преобразованию происходить в своё время, в соответствии с вашей
собственной природой. Если вы попытаетесь ускорить процесс, то в лучшем случае
разочаруетесь, а в худшем — можете нанести себе вред (например, я бы не советовал пытаться проходить через огонь после двух дней медитации на пустотности).
Вряд ли можно придумать лучший пример терпения и усердия, требуемых для
осознания своего полного потенциала, своей природы будды, чем показанный в
первой серии фильма «Матрица», который многие из вас, наверное, успели посмотреть ещё за несколько лет до того, как он попал мне в руки. Этот фильм
произвёл на меня впечатление не только потому, что общепринятая реальность,
которую переживали люди, находившиеся в матрице, в итоге оказалась иллюзией, но
и потому, что даже при всей имевшейся экипировке и тренировке главному герою Нео
потребовалось некоторое время для осознания того, что личные ограничения,

которые он считал реальными большую часть своей жизни, были проекциями его собственного ума. Когда ему впервые пришлось столкнуться с этими ограничениями, он был напутан, и я легко могу понять его страх. Несмотря на то что им руководил его учитель и наставник Морфеус, Нео было трудно поверить в то, на что он в действительности был способен, — так же, как и мне было трудно поверить в истину моей собственной природы, когда её впервые открыли мне мои учителя, которые действительно демонстрировали весь потенциал своей истиной природы. Только в конце фильма, когда Нео пришлось испытать на себе истину преподанных ему уроков, он смог останавливать пули в воздухе, летать и видеть вещи до того, как они появлялись.

И всё же ему пришлось учиться этим вещам постепенно. Поэтому не ожидайте, что через два или три дня медитации вы сможете ходить по воде, прыгать с небоскрёбов или без вреда для себя проходить через огонь. Скорее всего, сперва вы заметите у себя большую степень открытости, уверенности и искренности с самим собой, а также способность понимать мысли и мотивацию окружающих людей быстрее, чем раньше. Это уже немалое достижение — с него берёт своё начало мудрость. Если вы продолжите практиковать, то постепенно будут раскрываться все удивительные качества вашей истиной природы. Вы поймёте, что вам не могут повредить ни людское злословие, ни пылающий огонь. Вы научитесь читать мысли и мотивации других людей прежде, чем они сами поймут, что имеют в виду. Вы сможете более ясно видеть будущее и предвидеть последствия собственных действий и действий окружающих людей. И, что, пожалуй, самое важное, вы осознаете, что, несмотря на все ваши страхи, несмотря на то, что происходит с вашим телом, ваша истинная природа по сути неразрушима; что бы ни случилось с вашим

телом, ваша
сущность никогда не умрёт.

18
ДВИГАЕМСЯ ДАЛЬШЕ

Размышляйте о преимуществах этого редкого человеческого рождения.

Джамгон Конгтрул Лодро Тайе. Светоч уверенности

Из всех живых существ, которые известны современной науке только людей можно в той или иной степени считать наделёнными способностью принимать обдуманные жизненные решения и различать, ведут ли эти решения в долину преходящего счастья или в мир устойчивого спокойствия и благополучия. Хотя мы, возможно, генетически запрограммированы на стремление к преходящему счастью, мы также одарены способностью распознавать в себе более глубокие и устойчивые чувства уверенности, спокойствия и благополучия. Среди всех чувствующих существ люди выделяются своей способностью осознавать необходимость установления связи между разумом, эмоциями и инстинктом самосохранения; тем самым они создают вселенную — не только для себя и будущих поколений, но и для всех существ, которые чувствуют боль, страх и страдание; вселенную, в которой все мы можем удовлетворённо и мирно сосуществовать.

Такая вселенная уже существует, даже если в настоящее время мы этого и не понимаем. Цель буддийского учения состоит в развитии осознания того, что эта вселенная — которая в действительности представляет собой не что иное, как бесконечный потенциал, присущий нашему собственному бытию, — присутствует здесь и сейчас. Однако для того, чтобы это осознавать, необходимо учиться успокаивать свой ум. Только позволяя уму пребывать в его естественной осведомлённости, мы начинаем осознавать, что не являемся своими мыслями, чувствами и восприятиями.

Мысли, чувства и восприятия — это функции тела. А всё, что мне посчастливилось

узнать, изучая буддизм и современную науку, свидетельствует о том, что человек — это нечто большее, чем просто тело.

Упражнения, которые я привожу в данной книге, — это лишь первый этап пути к реализации вашего полного потенциала, вашей природы будды. Сами по себе эти упражнения, посредством которых мы учимся успокаивать свой ум, знакомимся с ним и развиваем чувства милосердия и сострадания, способны вызвать в вашей жизни такие перемены, о которых вы не могли и мечтать. Кто бы не хотел чувствовать уверенность в себе и спокойствие в трудных ситуациях, уменьшить или вовсе избавиться от чувства изолированности и одиночества и, хотя бы косвенным образом, способствовать счастью и благополучию других, тем самым создавая окружающую среду, в которой могли бы процветать мы сами, наши родные и близкие и грядущие поколения? Всё, что требуется для совершения этих чудес, — это немного терпения, немного усердия и немного желания освободиться от обусловленных представлений о себе и других в окружающем мире. Нужно лишь немного практики пробуждения посреди сновидения своей жизни и осознания отсутствия разницы между опытом сновидения и умом сновидящего.

Ваша природа будды столь же безгранична, сколь безграничны горизонты вашего сновидения. Истории, окружающие буддийских мастеров прошлого, полны удивительных рассказов о мужчинах и женщинах, которые могли ходить по воде, без вреда для себя проходить через огонь и телепатически общаться со своими последователями на большом расстоянии. Мой собственный отец был способен не чувствовать боли, когда хирург (забыв сделать анестезию) разрезал довольно чувствительные участки кожи и мышцы вокруг его глаза.

Кроме того, я могу рассказать вам несколько интересных историй о

человеке,
жившем в XX веке, который в полной мере реализовал свой внутренний потенциал,
присущий всем чувствующим существам. Я говорю о Шестнадцатом Кармапе, предыдущем
главе линии Кагью тибетского буддизма. Вследствие трудностей, которые постигли
Тибет в конце пятидесятых годов, Кармапа с большой группой своих последователей
переселился в Сикким, в Северной Индии, где основал большой монастырь, а также
несколько школ и различных социальных учреждений, поддерживавших благосостояние
общины тибетских беженцев. Когда община в Сиккиме окончательно обустроилась,
Кармапа начал путешествовать по миру, передавая учения все большему числу людей,
которые в то время только начинали узнавать об особенностях тибетского буддизма.
Во время своих путешествий по Европе и Северной Америке он совершал чудеса,
оставляя отпечатки ног в каменной скале и вызывая дождь в засушливых областях
юго-запада США, а однажды пробудил к жизни ручей, который спонтанно появился в
пустынной местности, населённой индейцами племени хопи.
Но именно смерть Шестнадцатого Кармапы наиболее ярко продемонстрировала качества
естественного ума всем, кто присутствовал при этом событии. В 1981 году он
проходил курс лечения от рака в госпитале рядом с Чикаго. Развитие его болезни
ставило в тупик медицинский персонал, так как симптомы, казалось, появлялись и
исчезали без всякой видимой причины, порой полностью пропадая только для того,
чтобы позднее обнаружиться в органах, ранее не затронутых болезнью, — как сказал
один из медиков: «Его тело словно подшучивало над нашей аппаратурой» [36]. На
протяжении всего этого испытания Кармапа никогда не жаловался на боль. Его
гораздо больше интересовало благополучие сотрудников госпиталя, многие из

которых регулярно заходили к нему просто для того, чтобы почувствовать невероятное ощущение спокойствия и сострадания, которое он излучал, несмотря на разрушительную болезнь.

Когда он умер, ламы и другие тибетцы, которые оставались с ним на протяжении всего лечения, попросили не трогать его тело в течение трёх дней, как это принято делать в Тибете после кончины великого мастера. Поскольку Кармапа произвёл такое глубокое впечатление на персонал больницы, администрация дала согласие, и, вместо того чтобы поместить тело в больничный морг, было разрешено оставить тело Кармапы в его палате в медитативной позе, в которой он умер.

По свидетельствам врачей, которые осматривали тело Кармапы в течение этих дней, у него отсутствовали признаки трупного окоченения, а область около сердца оставалась почти такой же тёплой, как у живого человека. Прошло уже более двадцати лет, но состоянию его тела после смерти до сих пор не найдено чёткого медицинского объяснения, и наблюдавшие это явление до сих пор находятся под впечатлением от увиденного.

Мне кажется, что решение Шестнадцатого Кармапы лечиться и оставить свое тело в западной больнице было его последним и, возможно, величайшим даром человечеству: оно продемонстрировало западному учёному сообществу, что у нас действительно есть способности, которые невозможно объяснить в терминах современной науки.

НАЙТИ УЧИТЕЛЯ

Вам необходимо обучаться у подлинного духовного наставника.

Девятый Гьялванг Кармапа. Махамудра: океан определяющего смысла

В отношении мастеров прошлого и настоящего интересно то, что все они проходили довольно схожий, однотипный процесс обучения. Они начинали с практик успокоения ума и развития сострадания, описанных в этой книге, а потом двигались дальше в волшебный мир своего глубинного потенциала, следуя за более опытным и

мудрым
учителем. Если вы тоже хотите двигаться дальше, чтобы исследовать и переживать
свой внутренний потенциал во всей его полноте, вам нужен сведущий проводник. Вам
необходим учитель.
Какими качествами должен обладать хороший учитель? Во-первых, учитель должен
пройти традиционное обучение в соответствии с линией передачи данной традиции, а
иначе он может просто выдумать правила и наставления для практики на основе
собственной гордыни или неверного истолкования того, что он прочёл в книгах.
Кроме того, в получении наставлений от учителя, который обучался в признанной
линии передачи традиции, сокрыта великая внутренняя сила — сила
взаимозависимости, обсуждавшаяся в первой части книги. Работая с учителем,
прошедшим обучение в линии передачи, вы становитесь частью «семьи» этой
традиции. Подобно тем не выраженным словами, но неоценимым урокам, которые вы
получали от своей родной или приёмной семьи, вы будете получать столь же
бесценные уроки, наблюдая за настоящим учителем и взаимодействуя с ним.
Помимо знания дисциплин определённой линии передачи традиции компетентный
учитель должен проявлять сострадание, а также исподволь демонстрировать своими
действиями собственную духовную реализацию, ничего о ней не говоря. Учителей,
которые рассуждают о своих достижениях, следует избегать, поскольку такие
разговоры, или хвастовство, — верный признак отсутствия какой-либо реализации.
Учителя, у которых был тот или иной духовный опыт, никогда не говорят о
собственных достижениях и вместо этого восхваляют качества своих учителей. Тем
не менее вы можете судить об их качествах по окружающему их ореолу авторитета,
подобному золотому сиянию, исходящему во все стороны от сверкающего золотого

самородка. Вы можете не видеть сам самородок, но взору вашему доступно испускаемое из золотое сияние.

ВЫБИРАЕМ СЧАСТЬЕ

Намерение — это карма ума.

Гунапрабха. Сокровищница Абхидхармы

Достаточно посмотреть на ребёнка, играющего в компьютерную игру, который одержимо давит на кнопки, убивая врагов и набирая заветные очки, чтобы понять, насколько сильное пристрастие могут вызывать подобные игры. Потом сделайте шаг назад и посмотрите на те финансовые, романтические и прочие «игры», в которые мы играем во взрослом возрасте, — ведь они вызывают у нас точно такое же пристрастие. Основное различие между взрослым и ребёнком состоит в том, что взрослый обладает опытом и пониманием, достаточным для того, чтобы отстраниться от игры. Взрослый человек может решить посмотреть на свой ум более объективно и благодаря этому развить чувство сострадания к другим «игрокам», которые не смогли принять такое решение.

Как говорилось на всех предыдущих страницах, коль скоро вы посвящаете себя развитию осознавания своей природы будды, вы неизбежно начинаете замечать изменения в своём повседневном опыте. То, что вас некогда беспокоило, постепенно теряет способность выводить вас из состояния душевного равновесия. Вы становитесь интуитивно мудрее, более расслабленным и более открытым. Препятствия начинают казаться вам возможностями для дальнейшего роста. Иллюзорное ощущение ограниченности и уязвимости постепенно исчезает, и вы открываете глубоко внутри себя истинное величие своей природы.

И ещё прекраснее, когда вы начинаете видеть свой потенциал, вы также начинаете распознавать его во всех окружающих. Природа будды — это не особое качество, присущее лишь немногим избранным. Подлинный признак осознания своей природы будды — это способность видеть, насколько она в действительности

обычна, видеть, что каждое живое существо так же чисто, открыто и сознательно, как вы. Просветлённая природа есть у всех, но не каждый осознаёт её в себе. Поэтому, вместо того чтобы закрывать сердце от людей, которые кричат на вас или каким-то образом причиняют вам вред, вы замечаете, что становитесь более открытым. Вы начинаете понимать, что они не ничтожества, а такие же люди, которые, как и вы, хотят счастья и спокойствия; они только ведут себя как ничтожества, поскольку не осознают свою истинную природу и одержимы чувством уязвимости и всевозможными страхами.

Вы можете начинать свою практику с простого стремления быть лучше, подходить ко всем своим действиям с большей осознанностью и более глубоко открывать своё сердце другим. Мотивация — это единственный важнейший фактор, который определяет, обусловливается ли ваш опыт страданием или спокойствием. На самом деле осознанность и сострадание развиваются с одинаковой скоростью. Чем более осознающим вы становитесь, тем легче вам испытывать сострадание. И чем шире вы открываете сердце другим, тем большую осознанность вы проявляете во всех своих действиях.

В каждый момент вы стоите перед выбором: следовать за цепочкой мыслей, эмоций и ощущений, которые усиливают ваше впечатление собственной уязвимости и ограниченности, или же вспоминать свою истинную природу — чистую, необусловленную и несокрушимую. Вы можете оставаться во сне неведения или вспомнить, что вы пробуждены и всегда были пробуждённым. В любом случае вы выражаете безграничную природу своего истинного бытия. Неведение, уязвимость, страх, гнев и желание — всё это выражения бесконечного потенциала вашей природы будды. По сути, ни в одном из этих выбранных вариантов нет ничего

правильного или неправильного. Плод буддийской практики — это просто осознание того, что эти и другие ментальные недуги представляют собой не что иное, как доступные нам варианты реальности, поскольку наша подлинная природа всеохватна и бесконечна в своём разнообразии.

Мы выбираем неведение потому, что можем выбирать. Мы выбираем осознавание, потому что можем выбирать. Сансара и нирвана — это просто разные точки зрения, основывающиеся на решениях, которые мы принимаем для исследования и интерпретации своего опыта. В нирване нет ничего волшебного, равно как нет ничего дурного и неправильного в сансаре. Если вы решили считать себя ограниченным, боязливым, ранимым или напуганным прошлым опытом, то имейте в виду, что вы сами выбрали такую дорогу и что у вас всегда есть возможность воспринимать себя по-другому.

По существу, буддийский путь предлагает выбор между тем, что привычно, и тем, что практично. Конечно, в сохранении привычных стереотипов мышления и поведения есть определённые удобство и стабильность. Выходя за пределы этой знакомой и удобной территории, мы оказываемся в мире незнакомого опыта, который может казаться действительно пугающим. Примерно такое состояние дискомфорта и неопределённости я испытывал во время первого затворничества. В таком положении вы не знаете, что лучше: возвращаться к тому, что было привычным, но пугающим, или с трудом продвигаться дальше к тому, что может быть пугающим просто из-за своей непривычности.

В каком то смысле неопределённость, сопутствующая решению в полной мере осознать свой внутренний потенциал, схожа с тем переживанием, которое некоторые из моих учеников описывали, говоря о завершении эмоционально нездоровых

межличностных
отношений: вы идёте на разрыв с некоторой неохотой или чувством, что теряете
что-то или терпите неудачу. Главное различие между прекращением подобных
отношений и вступлением на путь буддийской практики состоит в том, что, всерьёз
принимаясь за буддийскую практику, вы завершаете неудачные отношения с самим
собой. Принимая решение осознавать свой истинный потенциал, вы постепенно
обнаруживаете, что уже не так часто принижаете себя. Вы начинаете воспринимать
себя более позитивно, ваша самооценка растёт, вы становитесь более уверенным в
себе и больше радуетесь жизни. В то же самое время вы начинаете понимать, что
все вокруг вас обладают тем же потенциалом, независимо от того, знают они об
этом или нет. Вы замечаете, что, вместо того чтобы относиться к ним как к
противникам — источникам потенциальной угрозы, вы способны сочувственно понимать
их страхи и страдания, и начинаете спонтанно взаимодействовать с ними в
конструктивном ключе, делая акцент на проблемах, а на их возможных решениях.
В конечном счете счастье сводится к выбору между неудобством осознания своих
умственных недугов и неудобством подчинения им. Я не могу обещать, что вам будет
всегда приятно просто пребывать в осознавании своих мыслей, чувств и восприятий
и распознавать в них результаты взаимодействия собственных ума и тела. На самом
деле я могу практически гарантировать, что такое наблюдение за самим собой
иногда будет чрезвычайно неприятным. Но то же самое происходит всякий раз, когда
мы начинаем что-то новое, будь то поход в спортзал, вступление в новую должность
или приём витаминов.
Первые несколько месяцев всегда трудно. Трудно выучить все навыки, необходимые
для того, чтобы справляться с работой; трудно мотивировать себя

заниматься
спортом; трудно помнить о том, что надо каждый день принимать витамины. Но через
какое-то время трудности уменьшаются, и вы начинаете ощущать удовольствие,
чувствовать, что достигли чего-то, и в результате ваше самоощущение начинает
меняться.
Так же дело обстоит и с медитацией. Первые несколько дней вы можете чувствовать
себя очень хорошо, но примерно через неделю практика становится тяжёлым
испытанием. Вы не можете найти времени, вам неудобно сидеть, вы не можете
сосредоточиться или просто устаёте. Вы натыкаетесь на барьер, как это происходит
с легкоатлетами, когда они пытаются добавить к своей пробежке лишние
полкилометра. Ум говорит «я должен», а тело отвечает «я не могу». Ни один из
этих голосов не бывает особенно приятным; по существу, каждый из них чего-то от
вас требует.
Буддизм часто называют срединным путём, потому что он предлагает третий вариант.
Если вы не можете сосредоточиваться на звуке или пламени свечи на секунду
дольше, непременно остановитесь. Иначе медитация превратится в тяжёлую работу.
Вы будете думать: «О нет, уже 7.15. Я должен садиться и развивать счастье».
Таким образом ещё никто не достигал успеха. С другой стороны, если вы думаете,
что можете продлить практику ещё на минуту или две, то обязательно продолжайте.
Возможно, вы будете удивлены тем, что вам откроется. Быть может, вы обнаружите
за своим сопротивлением некие мысль или чувство, которые вы не хотели
признавать. А может, вы просто обнаружите, что на самом деле способны
раскрепощать свой ум на более длительное время, чем вы думали, и это открытие
придаст вам уверенности в себе, что, в свою очередь, уменьшит ваш уровень
кортизона в крови, повысит уровень дофамина и усилит активность в левой
префронтальной доле мозга. А эти биологические изменения могут очень

сильно
повлиять на ваше состояние в течение дня, предоставив физическую опору для
спокойствия, стабильности и уверенности в себе.
Но лучше всего то, что любая техника буддийской медитации в конечном счете
развивает сострадание, вне зависимости от того, осознаете вы это или нет, как
долго вы практикуете и какую технику используете. Всякий раз, всматриваясь в
свой ум, вы не можете не замечать своего сходства с теми, кто вас окружают. Видя
собственное желание быть счастливым, вы не можете не замечать такого же желания
у других людей. Когда беспристрастно рассматриваете свои собственные страх, гнев
или отвращение, вы видите, что все вокруг вас чувствуют те же самые же страх,
гнев и отвращение. Когда вы смотрите на свой ум, все иллюзорные различия между
вами и другими существами автоматически исчезают и древняя
молитва-благопожелание «Четыре безмерных» становится такой же естественной и
постоянно присутствующей, как биение вашего сердца:

Пусть все существа обретут счастье и причины счастья.
Пусть все существа освободятся от страдания и причин страдания.
Пусть все существа обретут радость и причины радости.
Пусть все существа познают умиротворённость равностности, свободной от
привязанности и отвращения, и обретут причины такой равностности.

1
Ежегодные открытые встречи-конференции с участием буддийских мастеров и ведущих
современных учёных, инициированные в 1987 году Далай-ламой и Франциско Варелой,
одним из самых выдающихся неврологов XX века.
(обратно)
2
Магнитно-резонансная томография — метод получения изображений различных органов,
в том числе мозга, основанный на измерении резонансного поглощения

электромагнитных волн в постоянном магнитном поле ядрами атомов, чаще всего
атомов водорода, входящих в состав молекул различных веществ (Прим. ред.).
(обратно)
3
Электроэнцефалография — измерение биоэлектрической активности мозга с помощью
электродов, помещаемых на определённые участки поверхности кожи головы
(технически именуемые «отведениями»). Считается, что получаемая таким образом
картина (паттерн) электрической активности соответствует динамике распределения
электрических потенциалов на поверхности коры больших полушарий, которая, в свою
очередь, отражает импульсную электрическую активность нейронов и нейронных
ансамблей в различных отделах мозга (Прим. ред.).
(обратно)
4
Лемоник М. Д. Биология радости. Time, 17 января 2005 г.
(обратно)
5
Хэйвард Дж. В., Варела Ф. Дж. Тихие мосты: беседы с Далай-ламой о науке ума.
Бостон: Шамбала, 1992. С. 188.
(обратно)
6
Нейрон действительно напоминает дерево: из тела клетки в разные стороны выходят
аксон — длинный отросток, похожий на ствол, заканчивающийся корнем, и второй
ветвистый отросток, который так и называется — дендрит (букв, «подобный
дереву»). Аксон служит только (или преимущественно) для передачи сигналов от
нейрона к другим клеткам, тогда как дендрит способен и принимать, и передавать
сигналы (Прим. ред.).
(обратно)
7
Гоулмэн Д. Эмоциональный Интеллект. Нью-Йорк: Бантам Букс, 1995. С. 15.
(обратно)

8
Гипоталамус можно назвать центральным командным пунктом всей эндокринной системы
человека. Гипоталамус управляет главной железой организма — гипофизом, который
отдаёт всем другим железам команды начать или прекратить выделение тех или иных
гормонов (Прим. ред.).
(обратно)
9
На английском все эти три выражения содержат слово «ум» (mind): make up one's
mind = «решать»; have a blank mind = «ничего не помнить»; be (go) out of one's
mind = «сходить с ума» (Прим. пер.).
(обратно)
10
Англ. mindfulness — дословно: «полнота ума». Этот термин чаще переводят на
русский язык как «внимательность» или «памятование». (Прим. пер.).
(обратно)
11
В английском языке существуют два слова для обозначения пустоты, первое из
которых — void — обозначает полное отсутствие чего бы то ни было; его часто
используют для описания космического пространства, в котором нет ничего, кроме
самого пустого пространства. Второе слово — emptiness — означает пустоту или
пустотность как таковую, то есть не объект, а качество, именно оно используется
для перевода буддийского понятия «пустоты» или «пустотности» (санскр. шуньята)
(Прим. ред.).
(обратно)
12
Лучшее определение кванта — это мельчайшая единица измерения свойств некого
феномена.
(обратно)
13
В теоретической физике уравнение E=mc2 описывает эквивалентность массы (m) и

энергии (Е) в любой форме. Постоянный множитель с2 (квадрат скорости света в
вакууме) характеризует количественное отношение между величинами массы и
энергии. Идею описания частиц как пакетов энергии (точнее, пакетов волн материи)
впервые высказал Луи де Бройль (Прим. ред.).
(обратно)
14
Хэйвард Дж. В., Варела Ф. Дж. Тихие мосты: беседы с Далай-ламой о науке ума.
Бостон: Шамбала, 1992. С. 183—184.
(обратно)
15
Там же. С. 199.
(обратно)
16
На санскрите — клеша, что обычно переводят как «отрицательные или беспокоящие
эмоции» (Прим. пер.).
(обратно)
17
Левис Т., доктор медицины; Амини Ф., доктор медиины; Лэннон Р., доктор медицины.
Общая теория любви. Нью-Йорк: Винтаж Букс, 2000. С. 68-69.
(обратно)
18
Бринкман Ф. Победители лотерей и случайные жертвы: неужели счастье относительно?
// Журнал персональной и социальной психологии 36(1978):917.
(обратно)
19
Англ. in awareness of being aware, что буквально означает «в осознании своей
осведомленности» (Прим. ред.).
(обратно)
20
В Индии обезьяны, считающиеся священными животными, нередко проделывают такие
вещи в храмах (Прим. пер.).
(обратно)
21
Джамгон К. Светоч уверенности / Пер. Д. Хэнсон. Бостон и Лондон:
Шамбала, 1977.

С. 60-61.
(обратно)
22
Гоулмэн Д. Разрушительные эмоции: как мы можем преодолеть их?
Нью-Йорк: Бантам
Дэлл, 2003. С. 194-195.
(обратно)
23
Гоулмэн А. Разрушительные эмоции: как мы можем их преодолевать ?
Нью-Йорк:
Бантам Дэлл, 2003. С. 4—27.
(обратно)
24
Более подробную информацию можно получить из эссе «Homo homini lupus? Мораль,
общественные инстинкты или наши друзья приматы?» в книге Дж. П. Чанже, А.Р.
Дамасио, В. Сингера и Я. Кристена «Нейробиология человеческих ценностей».
Хейденберг: Спрингер-Верлаг, 2005.
(обратно)
25
Левис Т., доктор медицины; Амини Ф., доктор медицины; Лэннон Р., доктор медицины. Общая теория любви. Нью-Йорк: Винтаж Букс, 2000. С. 62.
(обратно)
26
Левис Т., доктор медицины; Амини Ф., доктор медицины; Лэннон Р., доктор медицины. Общая теория любви. Нью-Йорк: Винтаж Букс, 2000. С.176.
(обратно)
27
Луц А. и др. Труды национальной Академии наук. 101 (2004): 16369-73.
(обратно)
28
Подробности можно узнать в труде Р. Дэвидсона «Изменения в мозге и иммунитете,
вызванные медитацией осознанности», Психосоматическая медицина. 65 (2004):
564—70.
(обратно)
29
Гоулмэн Д. Разрушительные эмоции: как мы можем их преодолеть?
Нью-Йорк: Бантам
Дэлл, 2003.
(обратно)

30
Подробности можно найти в работе Л. Кубзански «Психосоматическая медицина». 63
(2001): 910—16.
(обратно)
31
Миннесотская многофазная шкала оценки личности.
(обратно)
32
Лемоник М. Д. Биология радости, Time, 17 января 2005 г.
(обратно)
33
Ричман Л. Положительные эмоции и здоровье: выйти за пределы негативного.
Психология здоровья. 24, № 4 (2005): 422—29.
(обратно)
34
Ричман Л. Положительные эмоции и здоровье: выйти за пределы негативного,
Психология здоровья. 24, № 4 (2005): 422—29.
(обратно)
35
Лемоник М. Д. Биология радости.
(обратно)
36
Холмс К. Кармапа. Форс, Шотландия: Алтея Паблишинг, 1995. С. 32.
(обратно)

Оглавление